Приложение

к основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом 165[а] от 31.08.2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 №1

Утверждаю:
Директор МКОУ Аксарихинская СОШ
_____А.В.Журская
Приказ от 31.08.2023г. № 166[а]

Журская Алла Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Журская Алла Валерьевна
Дата: 2023.10.26 10:52:26 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Основное общее образование
Стандарт:	ФГОС ООО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	3 года
Класс:	7 – 9 класс
Учебный год:	2023/2024

п. Восточный

Оглавление:

1. Планируемые результаты освоения программного материала. 3 – 10 стр.
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 10 – 23 стр.
3. Тематическое планирование. 24 стр.
4. Календарное тематическое планирование учебного материала. 25– 40 стр.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • 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;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8 класс

Ученик научится: • 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. • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться: • демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); • уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); • описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

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.

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.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

7 класс

Знания о физической культуре (2 часа)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатика

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 ° Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола*)*

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360*

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) .

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

3. Тематическое планирование.

№ п.п	Тема (раздел)	Обьем часов				
		Классы				
				7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2.	Гимнастика с элементами акробатики			20	20	10
3.	Легкая атлетика			32	32	16
4.	Лыжная подготовка			16	16	8
5.	Общее количество часов			68	68	34
6.	ИТОГО					

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 класс

п/п	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Виды легкой атлетики
11	Основные требования к одежде и обуви
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Мир Олимпийских игр
14	Требования к температурному режиму
15	Понятия об обморожении
16	Профилактика плоскостопия
17	Профилактика близорукости
18	Профилактика простуды
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа
21	Основы аутогенной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Виды лыжного спорта
26	Звезды советского и российского спорта
27	Первая помощь при травмах
28	Влияние физических упражнений на развитие телосложения

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛАДЛЯ **7** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	обьём часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	18			12
3	Гимнастика с элементами акробатики	20		20		
4	Лыжная подготовка	18			18	
	Всего часов:	68	18	20	18	12

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	**18**		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	*Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		
2	2	*Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
3	3	*Бег с низкого старта. Метание мяча.*	1		
4	4	*Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)*	1		
5	5	*Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*	1		
6	6	*Метание мяча. Развитие сил. к-в.*	1		
7	7	*Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		
8	8	*Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.*	1		
9	9	*Метание мяча. Развитие выносливости*	1		
10	10	*Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
11	11	*Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
12	12	*Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		
13	13	*Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
14	14	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
15	15	*Метание мяча. Развитие выносливости*	1		
16	16	*Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*	1		
17	17	*Бег с ускорением 60 м. Эстафеты*	1		
18	18	*Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	20		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	20		
19	1	*ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
20	2	*Лазание по канату. Упражнения на брусьях.*	1		
21	3	*Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
22	4	*Акробатика. Упражнения на бревне.*	1		
23	5	*Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
24	6	*Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
25	7	*Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*	1		
26	8	*Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
27	9	*Упражнения на бревне.*	1		
28	10	*Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
29	11	*Акробатика. Упражнения на перекладине.*	1		
30	12	*Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
31	13	*Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*	1		
32	14	*Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
33	15	*Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
34	16	*Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
351	17	*Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.*	1		
36	18	*Акробатика. Лазание по канату.*	1		
37	19	*Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
38	20	*Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18		
39	1	*ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.*	1		
40	2	*Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
41	3	*Попеременный 2-х шажный ход.*	1		
42	4	*Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
43	5	*Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
44	6	*Бег по дистанции до 3 км.*	1		
45	7	*Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.*	1		
46	8	*Бег по дистанции до 3 км.*	1		
47	9	*Попеременный 2-х шажный ход.*	1		
48	10	*Спуски с горы.*	1		
49	11	*Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
50	12	*Повороты на месте и в движении.*	1		
51	13	*Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
52	14	*Повороты на месте и в движении.*	1		
53	15	*Бег по дистанции до 3 км.*	1		
54	16	*Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
55	17	*Бег по дистанции до 3 км.*	1		
56	18	*Бег по дистанции до 3 км.*	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	**12**		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	12		
57	1	*ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
58	2	*Метание мяча. Развитие выносливости*	1		
59	3	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
60	4	*Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.*	1		
61	5	*Метание мяча. Развитие выносливости.*	1		
62	6	*Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
63	7	*Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
64	8	*Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*	1		
65	9	*Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*	1		
66	10	*Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
67	11	*Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		
68	12	*Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 класса

п/№	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Личная гигиена
11	Реакция организма на различные физические нагрузки
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
16	Основные формы занятий физической культурой
17	Самостраховка при выполнении упражнений
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа, массажа
21	Основы психомышечной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Признаки различной степени утомления
26	Звезды советского и российского спорта
27	Первая помощь при травмах
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **8** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика	32	18					14
3	Гимнастика с элементами акробатики	20			20			
4	Лыжная подготовка	16				16		
	Всего часов:	68	18		20	16	14	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	*ТБ на уроках л/атлетики.Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
2	2	*Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
3	3	*Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
4	4	*Метание мяча. Развитие выносливости.*	1		
5	5	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
6	6	*Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
7	7	*Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*	1		
8	8	*Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
9	9	*Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
10	10	*Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
11	11	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
12	12	*Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементамл/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
13	13	*Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
14	14	*Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.*	1		
15	15	*Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
16	16	*Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*	1		
17	17	*Эстафеты с элементами л/атлетики.*	1		
18	18	*Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	20		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	20		
19	1	*ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*	1		
20	2	*Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
21	3	*Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
22	4	*Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		

23	5	*Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
24	6	*Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
25	7	*Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
26	8	*Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*	1		
27	9	*Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
28	10	*Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
29	11	*Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
30	12	*Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
31	13	*Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
32	14	*Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*	1		
33	15	*Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
34	16	*Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
35	17	*Акробатика. Упражнения на брусьях.*	1		
36	18	*Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
37	19	*Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
38	20	*Акробатика.*	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	16		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
39	1	*ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
40	2	*Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
41	3	*Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
42	4	*Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
43	5	*Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.*	1		
44	6	*Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
45	7	*Подъем в гору различным способом. Спуски с горы*	1		
46	8	*Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
47	9	*Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
48	10	*Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
49	11	*Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.*	1		
50	12	*Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
51	13	*Подъем в гору различным способом. Спуски с горы*	1		
52	14	*Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*	1		
53	15	*Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..*	1		
54	16	*Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	14		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
55	1	*ТБ на уроках л/атлетики.Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
56	2	*Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		
57	3	*Метание мяча. Развитие выносливости.*	1		
58	4	*Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*	1		
59	5	*Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		
60	6	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
61	7	*Метание мяча. Развитие выносливости.*	1		
62	8	*Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*	1		
63	9	*Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*	1		
64	10	*Метание мяча. Развитие выносливости.*	1		
65	11	*Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
66	12	*Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
67 68	13 14	*Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*	1		

9класс

п/п №	Тема беседы
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2	Питание и питьевой режим
3	Двигательный режим
4	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5	Режим дня школьника
6	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7	Реакция организма на различные физические нагрузки
8	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП Развитие физических качеств
10	Основные формы занятий физической культурой
11	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
12	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
13	Основные причины травматизма
14	Одежда и обувь
15	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
16	Первая помощь при травмах
17	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
18	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
19	Значение ЗОЖ
20	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
21	Дневник самоконтроля
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **9** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	16	8			8
3	Гимнастика с элементами акробатики	8		8		
4	Лыжная подготовка	10			10	
	Всего часов:	34	8	8	10	8

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	8		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		
1	1	*Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
2	2	*Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
3	3	*Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
4	4	*Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
5	5	*Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
6	6	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
7	7	*Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*	1		
8	8	*Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	8		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	8		
9	1	*ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*	1		
10	2	*Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*	1		
11	3	*Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*	1		
12	4	*Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
13	5	*Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
14	6	*Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*	1		
15	7	*Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*	1		
16	8	*Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).бревне. Упражнения на перекладине.*	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	10		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	10		
17	1	*ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
18	2	*Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*	1		

19	3	*Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
20	4	*Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*	1		
21	5	*Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)*	1		
22	6	*Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
23	7	*Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*	1		
24	8	*Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*	1		
25	9	*Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.*	1		
26	10	*Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	8		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		
27	1	*ТБ на уроках л/атлетики.* *Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.*	1		
28	2	*Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.*	1		
29	3	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
30	4	*Метание мяча. Развитие выносл-ти.*	1		
31	5	*Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		
32	6	*Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*	1		
33	7	*Метание мяча. Развитие выносл-ти.*	1		
34	8	*Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*	1		