

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Красная Башкирия
МР Абзелиловский район РБ

« Рассмотрено »
на заседании МО

Гималеев М.З.
руководитель МО

Протокол №1

От 29.08 2023г

« Согласовано »

зам. директора по ВР

Кузняхметова В.А.

29.08.2023

(дата согласования)

« Утверждаю »

директор МБОУ СОШ

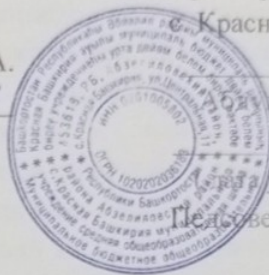
с. Красная Башкирия

Галиulina Н.М.

(подпись)

(подпись)

Протокол №1 от 30.08.2023



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Физическая культура»
5-9 классы

Составил: учитель физической культуры
Хидиятов Р.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО». ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в

основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и мета-предметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 105 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 35 ч; 8 класс — 35 ч, 9 класс – 35ч. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и мета-предметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 класс. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх

Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Модуль «Гимнастика». Упражнения на приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. 8 класс. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование

самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 9 КЛАСС Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двух-шажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полу-шпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Специализированные комплексы упражнений на

развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; — готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; — готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; — готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; — готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; — стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; — готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; — осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; — осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; — способность адаптироваться

к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; — готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест — занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; — готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; — освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; — повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; — формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Универсальные познавательные действия: — проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; — осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; — анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; — характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями — техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; — устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; — устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; — устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; — устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. — Универсальные коммуникативные действия: — выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; — вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; — описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; — наблюдать, анализировать и

контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; — изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия: — составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; — составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; — активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; — разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; — организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ к концу обучения в 5 классе обучающийся научится: — выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; — проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; — составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; — осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; — выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; — демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; — передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); — демонстрировать технические действия в спортивных играх: — баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); — волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); — футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: — проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; — анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и

занятиями физической культурой и спортом; — проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; — составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; — выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; — выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: — баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; — тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); — волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); — футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; — тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: — отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; — понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; — объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура» определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; — составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие; — совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; — совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. НазваниеРаздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.5	Спортивные игры. Мини-футбол	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ые работы	Практическ ие работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. НазваниеРаздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.5	Спортивные игры. Мини-футбол	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. НазваниеРаздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.5	Спортивные игры. Мини-футбол	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35	

			По плану	Факт.
	Темы уроков по классам	Кол-во часов		
	5 класс			
I четверть. Мини-футбол.				
1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Стойки и перемещение футболиста, бегом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1ч	5а-05.09	5а-
2	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-12.09	5а-

3	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Удары по катящему мячу, остановки мяча в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-19.09	5а-
4	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Ведение мяча, отбор мяча. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-26.09	5а-
5	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Удары мяча по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-03.10	5а-
6	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Угловые удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-10.10	5а-
7	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Штрафные удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-17.10	5а-
8	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-24.10	5а-
II четверть. Волейбол.				
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Обучение: Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Подвижная игра пионербол.	1ч	5а-07.11	5а-
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра пионербол.	1ч	5а-14.11	5а-
11	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра пионербол.	1ч	5а-21.11	5а-
12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Обучение: Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Подвижная игра пионербол.	1ч	5а-28.11	5а-
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Нижняя подача 6-9 метров от сетки и прием мяча. Подвижная игра пионербол.	1ч	5а-05.12	5а-
14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Комбинации из основных элементов (приём, передача, передача мяча над собой, через сетку). Подвижная игра пионербол.	1ч	5а-12.12	5а-
15	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Основных элементов перемещений и владения мячом. Подвижная игра пионербол с элементами волейбола.	1ч	5а-19.12	5а-
16	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Закрепление: Основных элементов перемещений и владения мячом. Подвижная игра пионербол с элементами волейбола.	1ч	5а-26.12	5а-
III четверть. Лыжная подготовка.				
17	ТБ на уроках по л/подготовке, баскетбол. Теория «История развития зимних олимпийских видов спорта». Подбор лыжного инвентаря. Медленное передвижение до 1км.	1ч	5а-09.01	5а-
18	Медленное передвижение до 1км. Передвижение на лыжах ПДХ. Игры на лыжах «Встречные эстафеты без палок».	1ч	5а-16.01	5а-
19	Медленное передвижение до 2км. Подъемы в горы и спуски в средней стойке. Игры на лыжах «Круговые эстафеты с этапом до 60 м».	1ч	5а-23.01	5а-

20	Медленное передвижение до 3км. Экскурсия на лыжах до 3км. Подъемы в горы и спуски в средней стойке. Торможение плугом и полу-плугом.	1ч	5а-30.01	5а-
Баскетбол.				
21	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Теория «Правила игры в баскетболе»	1ч	5а-06.02	5а-
22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч	5а-12.02	5а-
23	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Обманные маневры. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	5а-20.02	5а-
24	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	5а-27.02	5а-
25	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча одной рукой с места в кольцо. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	5а-05.03	5а-
26	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	5а-12.03	5а-
27	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	5а-19.03	5а-
IV четверть. Гимнастика. Мини-футбол				
28	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Методика проведения ОРУ по гимнастики. Повторение кувырок вперед и назад.	1ч	5а-02.04	5а-
29	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Повторение кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч	5а-09.04	5а-
30	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Обучение: Ласточка(равновесие), мост(лежа и стоя), шпагат(полу-шпагат). Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	5а-16.04	5а-
31	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Стойка на голове (м), кувырок назад в полу-шпагат (д). Обучение: Колесо 2 переворота. Игры с элементами акробатики.	1ч	5а-23.04	5а-
32	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Обводка мяча и удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-30.04	5а-
33	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Угловые удары мяча по воротам и отбивание головой. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-07.05	5а-
34	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Расстановка стенки и удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-14.05	5а-
35	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	5а-21.05	5а-

№				
	8 классы	Кол-	По	Факт.

п/ п		во часо в	плану	
І четверть. Мини-футбол.				
1	Стойки и перемещение футболиста. Распасовки мяча по парам.	1ч	8а-07.09 8б-04.09	8а- 8б-
2	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-14.09 8б-11.09	8а- 8б-
3	Удары по катящему мячу, остановки мяча в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-21.09 8б-18.09	8а- 8б-
4	Ведение мяча, отбор мяча. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-28.09 8б-25.09	8а- 8б-
5	Удары мяча по воротам с разной дистанции. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-05.10 8б-02.10	8а- 8б-
6	Угловые удары по воротам и отбивание головой. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-12.10 8б-09.10	8а- 8б-
7	Штрафные удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-19.10 8б-16.10	8а- 8б-
8	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-26.10 8б-23.10	8а- 8б-
Волейбол.				
9	Прием и передача мяча в парах на месте. Волейбол.	1ч	8а-09.11 8б-13.11	8а- 8б-
10	Прием и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол	1ч	8а-16.11 8б-20.11	8а- 8б-
11	Прием и передача мяча в колоннах (встречная). Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-23.11 8б-27.11	8а- 8б-
12	Техника нижней и боковой подачи. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-30.11 8б-04.12	8а- 8б-
13	Поддачи и прием мяча через сетку. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-07.12 8б-11.12	8а- 8б-
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	8а-14.12 8б-18.12	8а- 8б-
15	Комбинации из основных элементов (приём, передача, передача мяча над собой, через сетку). Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-21.12 8б-25.12	8а- 8б-
16	Закрепление: Основных элементов перемещений и владения мячом. Подвижная игра с элементами волейбола	1ч	8а-28.12 8б-	8а- 8б-
Лыжная подготовка.				
17	ТБ на уроках по л/подготовке, баскетбол. Теория «История развития зимних олимпийских видов спорта». Медленное передвижение до 2км.	1ч	8а-11.01 8б-15.01	8а- 8б-
18	Медленное передвижение до 2км. Передвижение на лыжах ПДХ Игры на лыжах «Встречные эстафеты без палок».	1ч	8а-18.01 8б-22.01	8а- 8б-
19	Медленное передвижение до 3км. Подъемы в горы и спуски в средней стойке. Торможение плугом и полу-плугом.	1ч	8а-25.01 8б-29.01	8а- 8б-
20	Медленное передвижение до 4км. Экскурсия на лыжах до 4км.	1ч	8а-01.02 8б-05.02	8а- 8б-
Баскетбол.				
21	Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1ч	8а-08.02	8а-

	Теория «Правила игры в баскетболе»		8б-12.02	8б-
22	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч	8а-15.02 8б-19.02	8а- 8б-
23	Ловля и передача мяча в движении в тройках. Обманные маневры. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	8а-22.02 8б-26.02	8а- 8б-
24	Ловля и передача мяча в движении в парах и бросок в кольцо. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	8а-29.02 8б-04.03	8а- 8б-
25	Броски мяча в кольцо по точкам. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	8а-07.03 8б-11.03	8а- 8б-
26	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	8а-14.03 8б-18.03	8а- 8б-
27	Двухсторонняя учебная игра.	1ч	8а-21.03 8б-	8а- 8б-
Гимнастика				
28	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Повторение кувырок вперёд и назад слитно.	1ч	8а-04.04 8б-01.04	8а- 8б-
29	Повторение кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках и упор присев. Игры с теснениями.	1ч	8а-11.04 8б-08.04	8а- 8б-
30	Ласточка(равновесие), кувырок вперед, перекат назад стойка на лопатках, сед углом и мост(лежа). Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	8а-18.04 8б-15.04	8а- 8б-
31	Стойка на голове (м), кувырок назад в полу-шпагат (д) Колесо 2 переворота. Комбинация из 4 элементов. Игры с элементами акробатики.	1ч	8а-25.04 8б-22.04	8а- 8б-
Мини-футбол				
32	Обводка мяча и удары по воротам Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-02.05 8б-29.04	8а- 8б-
33	Удары остановка мяча грудью и пас партнеру. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-16.05 8б-06.05	8а- 8б-
34	Расстановка стенки, пасы и удары поворотам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-23.05 8б-13.05	8а- 8б-
35	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а- 8б-20.05	8а- 8б-

№ п/					
	9 классы		Кол- во	По плану	Факт.

п		часо в		
Мини-футбол.				
1	Стойки и перемещение футболиста. Распасовки мяча по парам.	1ч	9а-04.09 9б-07.09	9а- 9б-
2	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-11.09 9б-14.09	9а- 9б-
3	Удары по катящему мячу, остановки мяча в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-18.09 9б-21.09	9а- 9б-
4	Ведение мяча, отбор мяча. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-25.09 9б-28.09	9а- 9б-
5	Удары мяча по воротам с разной дистанции. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-02.10 9б-05.10	9а- 9б-
6	Угловые удары по воротам и отбивание головой. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-09.10 9б-12.10	9а- 9б-
7	Боковые удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-16.10 9б-19.10	9а- 9б-
8	Штрафные удары по воротам. Двухсторонняя игра мини-футбол.	1ч	9а-23.10 9б-26.10	9а- 9б-
Волейбол.				
9	Прием и передача мяча в парах на месте. Волейбол.	1ч	9а-13.11 9б-09.11	9а- 9б-
10	Прием и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол	1ч	9а-20.11 9б-16.11	9а- 9б-
11	Прием и передача мяча в колоннах (встречная). Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-27.11 9б-23.11	9а- 9б-
12	Техника нижней и боковой подачи. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-04.12 9б-30.11	9а- 9б-
13	Подачи и прием мяча через сетку. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-11.12 9б-07.12	9а- 9б-
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	9а-18.12 9б-14.12	9а- 9б-
15	Комбинации из основных элементов (приём, передача, передача мяча над собой, через сетку). Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-25.12 9б-21.12	9а- 9б-
16	Закрепление: Основных элементов перемещений и владения мячом. Подвижная игра с элементами волейбола	1ч	9а- 9б-28.12	9а- 9б-
Лыжная подготовка.				
17	ТБ на уроках по л/подготовке, баскетбол. Теория «История развития зимних олимпийских видов спорта». Медленное передвижение до 2км.	1ч	9а-15.01 9б-11.01	9а- 9б-
18	Медленное передвижение до 2км. Передвижение на лыжах ПДХ. Игры на лыжах «Встречные эстафеты без палок».	1ч	9а-22.01 9б-18.01	9а- 9б-
19	Медленное передвижение до 3км. Подъемы в горы и спуски в средней стойке. Торможение плугом и полу-плугом.	1ч	9а-29.01 9б-25.01	9а- 9б-
20	Медленное передвижение до 4км. Экскурсия на лыжах до 4км.	1ч	9а-05.02 9б-01.02	9а- 9б-
Баскетбол.				
21	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Теория «Правила игры в баскетболе»	1ч	9а-12.02 9б-08.02	9а- 9б-

22	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч	9а-19.02 9б-15.02	9а- 9б-
23	Ловля и передача мяча в движении в тройках. Обманные маневры. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	9а-26.02 9б-22.02	9а- 9б-
24	Ловля и передача мяча в движении в парах и бросок в кольцо. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	9а-04.03 9б-29.02	9а- 9б-
25	Броски мяча в кольцо по точкам. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	9а-11.03 9б-07.03	9а- 9б-
26	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	9а-18.03 9б-14.03	9а- 9б-
27	Двухсторонняя учебная игра.	1ч	9а- 9б-21.03	9а- 9б-
Гимнастика				
28	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Повторение кувырок вперёд и назад слитно.	1ч	9а-01.04 9б-04.04	9а- 9б-
29	Повторение кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках и упор присев. Игры с теснениями.	1ч	9а-08.04 9б-11.04	9а- 9б-
30	Ласточка(равновесие), кувырок вперед, перекат назад стойка на лопатках, сед углом и мост(лежа). Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	9а-15.04 9б-18.04	9а- 9б-
31	Стойка на голове (м), кувырок назад в полу-шпагат (д) Колесо 2 переворота. Комбинация из 4 элементов. Игры с элементами акробатики.	1ч	9а-22.04 9б-25.04	9а- 9б-
Мини-футбол				
32	Обводка мяча и удары по воротам Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-29.04 9б-02.05	9а- 9б-
33	Удары остановка мяча грудью и пас партнеру. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-06.05 9б-16.05	9а- 9б-
34	Расстановка стенки, пасы и удары поворотам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-13.05 9б-23.05	9а- 9б-
35	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-20.05 9б-	9а- 9б-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»; Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Скреплено печатью 18 листов

директор муниципального бюджетного

общееобразовательного учреждения средняя

общественно-педагогическая школа с. Красная Башкирия

МР Азербайджанский район РБ

« 30 » Sept 08 / АБДУЛМАТИН Н.М. /

