

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕ – НАРАТБАШСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
БУИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ ГОМУМИ
БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ
«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БУА
МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ ТУБЭН
НАРАТБАШ ТӨП ГОМУМИ БЕЛЕМ
МӘКТӘБЕ»

422410, РТ, Буинский район, село Нижний Наратбаш, ул.Советская, д.1А
ИНН 1614005122 КПП 16140101 ОГРН 1021606553275
Телефон 8 (843 74) 42-2-54, email: sch669@list.ru

№ 5

от 20 марта 2020 года

Заместителю министра образования
и науки Республики Татарстан –
руководителю департамента надзора
и контроля в сфере образования
Министерства образования и науки
Республики Татарстан

Н.В. Гречанниковой

Отчет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Нижне-Наратбашская основная общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»
об исполнении предписания об устранении нарушений

В ходе исполнения предписания об устранении несоответствий (нарушений), указанных в предписании об устранении нарушений № П4399/19-Д-ГН от 6 декабря 2019 года, выданного Департаментом контроля и надзора в сфере образования Министерства образования и науки Республики Татарстан, МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района РТ» были приняты следующие меры, проведены мероприятия и действия:

№ п/п	Нарушения, выявленные в ходе проверки	Мероприятия по устранению нарушений	Подтверждающие документы
----------	--	--	-----------------------------

1	<p>Обеспечить соблюдение требований ст.91 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» в части лицензирования всех фактических мест осуществления образовательной деятельности МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ» (в том числе при реализации предмета «физическая культура» (раздел «плавание») по адресу спортивного комплекса «Дельфин»: Республика Татарстан, Буинский район, г. Буинск, ул. Строительная, д.2а).</p>	<p>1. Прекращено посещение обучающимися плавательного бассейна МБУ Спорткомплекс «Дельфин» с 12 ноября 2019 года в рамках реализации основных общеобразовательных программ НОО и ООО.</p>	<p>1. Копия приказа о прекращении посещения обучающимися плавательного бассейна № 190 О/Д от 12 ноября 2019 года (приложение 1а на 1 листе) Справка МБУ «Спорткомплекс «Дельфин» о непосещении обучающимися плавательного бассейна (приложение 1б на 1 листе)</p>
		<p>2. Внесены изменения в содержательный раздел основной образовательной программы начального общего образования в части основного содержания учебного предмета «Физическая культура»</p>	<p>2. ООП НОО размещена на сайте ОУ по адресу: https://edu.tatar.ru/buinsk/n-naratbash/sch/page4025847.htm Копия раздела 2 ООП НОО с изменениями прилагается (приложение 2 на 14 листах).</p>
		<p>3. Внесены изменения в содержательный раздел основной образовательной программы основного общего образования в части основного содержания учебного предмета «Физическая культура»</p>	<p>3. ООП ООО размещена на сайте ОУ по адресу: https://edu.tatar.ru/buinsk/n-naratbash/sch/page4025847.htm Копия раздела 2 ООП ООО с изменениями прилагается (приложение 3 на 6 листах).</p>

		<p>4. Внесены изменения в содержательную часть раздела «Плавание» рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов</p>	<p>4. Рабочая программа размещена на сайте ОУ по адресу: https://edu.tatar.ru/buinsk/n-naratbash/sch/page3992569.htm Копия рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов прилагается (приложение 4 на 14 листах).</p>
		<p>5. Внесены изменения в содержательную часть раздела «Плавание» рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов</p>	<p>5. Рабочая программа размещена на сайте ОУ по адресу: https://edu.tatar.ru/buinsk/n-naratbash/sch/page3992569.htm Копия рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов прилагается (приложение 5 на 41 листах).</p>

			<p>6. Копия выписки из протокола № 3 заседания педагогического совета от «09» декабря 2019 года (приложение 6 на 1 листе).</p> <p>7. Копия приказа о внесении изменений в основные образовательные программы № 212 от 14 декабря 2019 года (приложение 7 на 1 листе).</p> <p>8. Копия выписки из протокола № 4 заседания педагогического совета от «26» декабря 2019 года (приложение 8 на 2 листах).</p> <p>9. Копия приказа об утверждении локальных актов и образовательных программ № 221 от 26 декабря 2019 года (приложение 9 на 2 листах).</p>
--	--	--	---

Директор школы:

Р.Р. Гарипов

Форма по ОКУД 0301001

По ОКПО 50647847

МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района РТ»

Номер документа	Дата
190 О/Д	12.11.2019

ПРИКАЗ

о прекращении посещения обучающимися плавательного бассейна

В соответствии со ст. 28 "Компетенция, ответственность, права и обязанности образовательного учреждения" ФЗ "Об Образовании в РФ" №273 от 29 декабря 2012 года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Прекратить посещение обучающимися плавательного бассейна МБУ Спорткомплекс «Дельфин» с 12 ноября 2019 года в рамках реализации основных общеобразовательных программ НОО и ООО.
2. Классным руководителям 1-9 классов довести информацию до родителей (законных представителей) обучающихся.
3. Направить копию приказа о прекращении посещения обучающимися плавательного бассейна в МБУ Спорткомплекс «Дельфин».
4. Контроль над исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор школы: _____ Р.Р. Гарипов

С приказом ознакомлены :

«12» ноября 2019г.

Ахмадуллина Г.Р.

Ахметшина Л.С.

Галиуллина З.Ф.

Гарипова С.И .

Исланова Г.Г.

Сиразиев Р.Б.

Фахрутдинова И.М.

Фомина О.В.

Хайретдинов Р.Р.

Шарафутдинова Л.Г.

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БУА
МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ
«ДЕЛЬФИН» СПОРТ
КОМПЛЕКСЫ
МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ



РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
БУИНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТКОМПЛЕКС
«ДЕЛЬФИН»

422430 Буа шәһәре, Строительная
урамы, 2 «а» йорт
тел.: (8-84374) 3-55-86
ИНН 1614008532 КПП 161401001

422430 г.Буинск, ул Строительная,
д.2 «а»
тел.: (8-84374) 3-55-86
ИНН 1614008532 КПП 161401001

№ 6

« 16 » 03 2020 г.

СПРАВКА

выдана МБУ «Спорткомплекс «Дельфин» Буинского муниципального района Республики Татарстан» о том, что действительно обучающиеся МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района РТ» с 12 ноября 2019 года не посещают плавательный бассейн.

Справка дана для предоставления по месту требования.

Директор
МБУ Спорткомплекс «Дельфин»



З.Ф. Сайфутдинова

Принят на заседании
педагогического совета
Протокол №4
от 26 декабря 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Нижне-
Наратбашская ООШ буинского
муниципального района РТ»
Гарипов Р.Р.
Приказ №221/ОД
от 26 декабря 2019 года



**Основная образовательная программа
начального общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Нижне-Наратбашская основная общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»
(с изменениями и дополнениями)**

2.2.2.12. Физическая культура

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Теория проплывания учебных дистанций произвольным способом.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном

темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; упражнения на развитие силовых качеств.

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:
организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Теория проплывания учебных дистанций произвольным способом.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном

темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в

упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; упражнение на развитие силовых качеств.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;

упражнения на согласование работы рук и ног. Теория проплывания учебных дистанций произвольным способом.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе;

ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных

мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; упражнение на развитие силовых качеств.

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию

Баскетбол: специальные пе.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Теория проплывания учебных дистанций произвольным способом.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок на горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; упражнение на развитие силовых качеств.

Принят на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31 августа 2019 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Нижне-
Наратбашская ООШ Буинского
муниципального района РТ»
Гарипов Р.Р.
Приказ № 112 ОД
от 31 августа 2019 года



**Основная образовательная программа
основного общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Нижне-Наратбашская основная
общеобразовательная школа Буинского муниципального
района Республики Татарстан»
(с изменениями и дополнениями)**

2.2.2.17. Физическая культура.

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

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

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

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

5 класс.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на

груди и спине вольным стилем (имитационные движения). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

6 класс.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные движения). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные движения). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

8 класс.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Теория плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные движения). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

9 класс.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

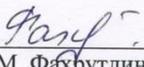
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Теория плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные движения). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижне-Наратбашская основная общеобразовательная школа Буинского муниципального
района Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО:

И.М. Фахрутдинова
Протокол №3
от «25» декабря 2019 года

«Согласовано»
Заместитель директора по
учебной работе:

З.Ф. Галиуллина
«25» декабря 2019 года

«Утверждаю»
Директор школы:

Р.Р. Гарипов
Приказ № 221
от «26» декабря 2019 года



**Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 классов
на 2019-2020 учебный год
(с изменениями и дополнениями)**

**Составитель: учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Хайретдинов Рафаэль Рашидович**

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №4 от «26» декабря 2019 года

2019-2020 учебный год

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; имитационные упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на

широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Национально-региональный компонент Национальные игры. Подвижные игры разных народов. Элементы техники национальных видов спорта, национальные подвижные игры

Тематическое планирование 1класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре.	1
2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1
3.	Сочетание различных видов ходьбы.	1
4.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
5.	Бег с преодолением препятствий.	1
6.	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	1
8.	Медленный бег до 3 мин	1
9.	Режим дня и личная гигиена.	1
10.	Эстафеты. Бег с ускорением.	1
11.	Броски большого мяча на дальность	1
12.	Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод»	1
13.	Эстафеты с мячами.	1
14.	Прыжок в длину	1
15.	Игра «К своим флажкам»	1
16.	Игра «Пятнашки», “Төенчек”	1
17.	Игра «Прыгающие воробушки»,»,”Төз атып тидерү”	1
18.	Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», “Бэрэнге”	1
19.	Игра «Точный расчет», “Чүлмэк сату”.	1
20.	Игра «Охотники и утки». “Күчтем-күч”	1
21.	Игра «Удочка», “Бэрэнге”	1
22.	Игра «Круговая охота». “Төенчек”	1
23.	Игра «Передал — садись». “Чүлмэк сату”.	1
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
25.	Игра «Не давай мяча водящему».	1
26.	Игра «Капитаны».	1
27.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1
28.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований».	1
29.	Строевые команды.	1
30.	Группировка, перекаты в группировке.	1
31.	Кувырок вперед в упор присев.	1
32.	Гимнастический мост из положения лежа.	1
33.	Стойка на лопатках.	1
34.	«Урок – викторина Основные способы передвижения.	1
35.	Упражнения в равновесии.	1
36.	Передвижения по гимнастической стенке.	1
37.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	1
38.	Перелазание через гимнастического коня.	1
39.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания».	1

40.	Акробатические комбинации.	1
41.	ОРУ с гимнастической палкой.	1
42.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	1
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1
44.	«У медведя во бору», «Бой петухов».	1
45.	«Салки-догонялки», «Змейка»	1
46.	«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
47.	Эстафета «Веселые старты».	1
48.	Урок – игра Основные физические качества	1
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1
50.	Лыжная строевая подготовка.	1
51.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
52.	Ступающий и скользящий шаг	1
53.	Повороты переступанием на месте.	1
54.	Передвижение скользящим шагом.	1
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1
56.	Передвижение скользящим шагом.	1
57.	Передвижение скользящим шагом.	1
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
62.	Попеременно двухшажный ход.	1
63.	Попеременно двухшажный ход.	1
64.	Попеременно двухшажный ход.	1
65.	Попеременно двухшажный ход.	1
66.	Спуск с небольшого склона.	1
67.	Подъем лесенкой.	1
68.	Попеременно двухшажный ход с палками.	1
69.	Прохождение дистанции 1 км.	1
70.	Подъем елочкой.	1
Подвижные игры – 4 ч.		
71.	Спуски и подъемы	1
72.	Лыжные эстафеты	1
73.	Влияние физических упражнений на осанку.	1
74.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1
75.	Бег на 30 метров	1
76.	Бег на 60 метров.	1
77.	Прыжки в длину с разбега.	1
78.	Прыжки в длину с разбега.	1
79.	Бег. Метание на дальность.	1
80.	Бег. Метание на дальность.	1
81.	Прыжки со скакалкой.	1

82.	Игры со скакалкой.	1
83.	Прыжок в высоту.	1
84.	Кроссовая подготовка.	1
85.	Кроссовая подготовка.	1
86.	Кроссовая подготовка.	1
87.	Эстафеты с мячами.	1
88.	Игра «Третий лишний».	1
89.	Эстафеты. ОРУ.	1
Подвижные игры – 3 ч.		
90.	Игра «Воробьи и вороны». Игра «Третий лишний».	1
91.	Игра «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты.	1
92.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры». Детский сабантуй.	1
Футбол-3ч.		
93.	Стойка игрока Перемещения.	1
94.	Остановки мяча. Игры с мячом в кругу	1
95.	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	1
96.	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
97.	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Игра “Кто дальше бросит”	1
98.	Влияние плавания на состояние здоровья. Имитационные движения приемов плавания. Подвижная игра «Метко в цель»	1
99.	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше. Игра “Перестрелка”.	1

Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкоатлетические упражнения	
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1
2	Бег с изменением направления движения.	1
3	Бег с ускорением.	1
4	Сдача контрольного норматива бег на 30 метров. Техника прыжков в длину с места.	1
5	Кросс по слабопересеченной местности 1км.	1
6	Прыжки в длину с места. Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1
7	Прыжки через веревочку (высота 30-40см).	1
8	Метание малого мяча. Физические качества.	1
9	Метание малого мяча в цель (2*2 м) с расстояния 4-5 шагов.	1
10	Сдача контрольного норматива метание малого мяча.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
11	Инструктаж по технике безопасности по занятиям спорт и подвижными играми. Передача и ловля мяча в парах.	1
12	Ловля, передача, ведение мяча . Физические упражнения.	1

13	Ловля и передача мяча в движении. Оборудование для игр.	1
14	Броски в цель кольцо.	1
15	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой.	1
16	Ведение мяча правой и левой руками в движении по прямой шагом и бегом.	1
17	Броски мяча в цель (щит).	1
18	Ловля, передача, ведение, броски мяча в парах.	1
19	Ловля и передача мяча в движении. Режим дня.	1
20	Ведение мяча правой, левой руками в движении по прямой шагом.	1
21	Броски мяча в цель (щит). Игра Мини баскетбол. «Школа мяча»	1
22	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. «Мяч водящему».	1
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
24	Ловля и передача мяча в парах. п/и «Бросай - поймай» Закаливание организма.	1
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
26	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Игра «Бросай -поймай»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
27	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые Упражнения. Размыкание на вытянутые руки .	1
28	Кувырки вперед .История возникновения Олимпийских игр.	1
29	Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1
30	Кувырки вперед. Игра «Прыгающие воробушки»	1
31	Строевые упражнения.Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1
32	Упражнения на равновесие: стойка на носках, на одной ноге.	1
33	Стойка на носках, на одной ноге. Игра «К своим флажкам»	1
34	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Пройти бесшумно».	1
35	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пройти бесшумно».	1
36	Лазание по канату. Игра «Пройти бесшумно».	1
37	Висы у упоры. Вис на согнутых руках. Игра «Точный расчет»	1
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. Преодоление полосы из пяти препятствий. Гимнастика для глаз.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Зайцы в огороде»	11
40	Кувырок в сторону. Преодоление полосы препятствий из пяти препятствий.	1
41	Лазанье по гимнастической стенке с одноименным перехватом рук и перестановкой ног. Игры и эстафеты	1
	Лыжная подготовка	
42	Ознакомление с лыжами. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска и	1

	надевание лыж.	
43	Скользкий шаг без палок и с палками. Игра «День и ночь». Первая помощь при обморожении.	1
44	Поворот переступанием. Игра «Солнце». Прохождение дистанции 1000м	1
45	Поворот на месте переступанием.	1
46	Скользкий шаг без палок и с палками. Эстафета «Кто быстрее».	1
47	Подъёмы и спуски. Игра «Кто дальше»	1
48	Спуск в низкой стойке. Игра «Кто дальше», «Пройди через ворота»	1
49	Спуск под небольшой уклон. Эстафета «Пройди в ворота».	1
50	Поворот переступанием. Бег на дистанцию 500м. Игра «Солнце»	1
51	Передвижения скользким шагом без палок и с палками. Эстафета с поворотом	1
52	Спуск с небольшого склона. Игра «Смелее с горки!»	1
53	Скользкий шаг. Эстафета со спуском	1
54	Урок игра. Игры на лыжах Эстафета со спуском, слалом, «Пройди через ворота»	1
55	Урок-соревнование . Соревнование на 500 метров. Игра «Смелее с горки»	1
56	Ступающий шаг без палок и с палками. Эстафета со спуском «Кто быстрее».	1
57	Скользкий шаг без палок и с палками. Игра «Кто быстрее»	1
58	Поворот на месте переступанием. Игра «Солнышко»	1
59	Скользкий шаг. Игра «Встречная эстафета»	1
60	Подъёмы и спуски под небольшой уклон. Игра «Кто дальше», «Слалом»	1
61	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах 1.5 км. Игра «Кто дальше»	1
62	Скользкий шаг без палок. Игра «Встречная эстафета»	1
63	Скользкий шаг с палками. Игра «Встречная эстафета»	1
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра «Встречная эстафета»	1
65	Скользкий шаг с палками. Игра «Встречная эстафета»	1
66	Поворот на месте переступанием. Игра «Солнце»	1
67	Спуск в низкой стойке. Эстафета со спуском.	1
68	Урок игра. Игры на лыжах. «Смелее с горки, «Встречная эстафета»	1
69	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра «Смелее с горки»	1
70	Сдача контрольного норматива бег на лыжах 1500 метров. Игра «Солнышко»	1
71	Скользкий шаг с палками. Круговая эстафета	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
72	Лазания и перелазания. Игра «Пройти бесшумно.	1
73	Стойка на бревне (высота 60см) на двух и одной ноге. Игра «Ниточка и иголочка».	1
74	Лазание на скамейке -подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Вызов номеров»	1
75	Висы и упоры. Игра «Бой петухов»	1
76	Шаги с прискоком Преодоление полосы из пяти припятствий. Игра «Тройка»	1

77	Кувырки вперед. Игра с гимнастическим обручем. Игра «Змейка»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
78	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах. Игра «К своим флажкам».	1
79	Ведение мяча правой рукой в движении по прямой шагом. История появления упражнения с мячом	1
80	Броски мяча в кольцо. Игры «Охотники и утки». “Төөнчек”	1
81	Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой бегом. п/и «Мяч водящему», “Төз атып тидерү”	1
82	Ловля , передача, ведение мяча индивидуально. Игра «У кого меньше мячей».	1
83	Ловля , передача, ведение мяча в парах. «Мяч водящему». “Бэрэнге”	1
84	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
85	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1
86	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
87	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину», “Төөнчек”	1
	Легкоатлетические упражнения	
88	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Эстафета «Смена сторон».	1
89	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Эстафета «Круговая эстафета», “Чүлмэк сату”.	1
90	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3*10м. Эстафета «Вызов номеров». “Күчтем-күч”.	1
91	Кросс по слабопересеченной местности 1 км	1
92	Прыжки с продвижением вперед. Сдача контрольного норматива: прыжки в высоту. Игры “Лиса и куры”	1
93	Прыжки на двух и одной ноге с поворотом на 180 градусов. Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	1
94	Бросок набивного мяча (0,5) кг двумя руками от груди на дальность. Сдача контрольного норматива метания малого мяча. Игра «Точный расчет» Эстафеты «Точный расчет»	1
95	Урок -игра Подвижные игры. Детский сабантуй.	1
96	Стойка игрока Перемещения.	1
97	Остановки мяча. Игры с мячом в кругу	1
98	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	1
	Плавание	
99	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
100	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Игра “Кто дальше бросит”	1
101	Влияние плавания на состояние здоровья. Имитационные движения	1

	приемов плавания. Подвижная игра «Метко в цель»	
102	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше. Игра «Перестрелка».	1

Тематическое планирование 3класс

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкоатлетические упражнения	15
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1
2	Понятия «Короткая дистанция», «Бег на скорость».	1
3	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
4	Летние и зимние олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	1
5	Бег на 60 метров	1
6	Равномерный бег.	1
7	Бег по размеченным участкам.	1
8	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
9	Преодоление естественных препятствий.	1
10	Прыжки в длину с разбега.	1
11	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча с места на дальность.	1
14	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы .	1
15	Сдача контрольного норматива метание малого мяча.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
16	ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми Передача и ловля мяча в парах.	1
17	Ловля и передача мяча в движении в квадратах, кругах	1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1
19	Ловля и передача мяча в движении в кругах.	1

20	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.	1
22	Броски по воротам (гандбол). Игра «Школа мяча»	1
23	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. (гандбол)	1
24	Пас. Ведение мяча с изменением направления и скорости (футбол)	1
25	Прием и передача мяча. (волейбол)	1
26	Прием и передача мяча. (волейбол) Игра «Мини волейбол»	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	15
27	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике Строевые упражнения	1
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
29	Стойка на лопатках .	1
30	2-3 кувырка вперед. Кувырок назад	1
31	«Мост» из положения лежа на спине».	1
32	Упражнения в равновесие.	1
33	Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге.	1
34	Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	1
35	Лазание по гимнастической скамейке	1
36	Лазание по канату.	1
37	Висы у упоры. Вис за весом.	1
38	Подтягивание в висе лежа.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
40	Шаги галопа и польки в парах.	1
41	Шаги галопа и польки в парах.	1
	Лыжная подготовка	
42	Ознакомление с лыжами. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
43	Скользкий шаг без палок и с палками. Требования к температурному .	1
44	Скользкий шаг без палок.	1
45	Поворот на месте переступанием	1
46	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
47	Спуск в низкой стойке	1
48	Подъём «Лесенкой».	1
49	Спуск под небольшой уклон.	1

50	Повороты переступанием.	1
51	Попеременный двухшажный шаг.	1
52	Спуск в низкой и высокой стойке .	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Урок игра. Игры на лыжах	1
55	Урок-соревнование . Соревнование на 500 метров	1
56	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
57	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
58	Повороты на месте переступанием.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Подъёмы и спуски.	1
61	Спуски в низкой стойке.	1
62	Спуск в высокой стойке	1
63	Скользкий шаг с палками	1
64	Спуски и подъемы.	1
65	Скользкий шаг с палками	1
66	Повороты на месте переступанием.	1
67	Спуски в высокой и низкой стойке	1
68	Игры на лыжах.	1
69	Передвижение на лыжах 2000 м.	1
70	Игры «Солнышко», «У кого лучше», «Ветер»	1
71	Спуски в высокой и низкой стойке	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	
72	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1
73	Лазанье по гимнастической стенке.	1
74	Лазание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
75	Висы и упоры. Вис на гимнастической стенке.	1
76	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1
77	Шаги галопа и польки в парах.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
78	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм Техника броска в цель.	1
79	Броски мяча в кольцо.	1
80	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
81	Ловля и передача мяча в движении треугольниках, квадратах.	1
82	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
83	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
84	Ловля и передача мяча в парах.	1
	Футбол	
85	Приёмы в футболе посредством подвижных игр.	1
86	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча	1
87	Футбол-передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш, сближающихся противников, финты.	1
	Легкоатлетические упражнения	
88	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике.	1

89	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1
90	Равномерный бег. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	1
91	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
92	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров.	1
93	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели(1.5*1.5м)	1
95	Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками от груди .	1
96	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	1
97	Сдача контрольного норматива метания малого мяча.	1
98	Подвижные игры. “Детский Сабантуй”	1
	Плавание	
99	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
100	Названия плавательных упражнений,способов плавания и предметов для обучения.	1
101	Влияние плавания на состояние здоровья. Имитационные движения приемов плавания.	1
102	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	
1	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ	1
2	Высокий старт	1
3	Ходьба и бег с заданием.	1
4	Прыжки в длину с места	1
5	Бег на 30м.	1
6	Бег на 60м.	1
7	Метание мяча	1
8	Метание мяча в цель	1
9	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1

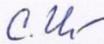
10	Прыжки в длину	1
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Прыжки в длину с разбега на результат	.
13	Бег на выносливость	1
14	Бросок набивного мяча	1
15	Бег на 1000м.	1
	Баскетбол	
16	Баскетбол. Стойки и передвижения.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
19	Ловля и передача мяча на месте.	1
20	Ловля и передача мяча в движении.	1
21	Ловля и передача мяча в движении.	1
22	Ведение мяча на месте.	1
23	Ведение мяча с изменением направления	1
24	Ведение мяча в движении	1
25	Бросок мяча с места	1
26	Бросок мяча после ведения	1
27	Бросок мяча в движении	1
28	Развитие ловкости	1
29	Игровые задания	1
30	Учебная игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
31	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения	1
32	Кувырок вперёд-назад.	1
33	Стойка на лопатках.	1
34	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
35	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
36	Строевые упражнения	1
37	Упражнение «мост» с помощью.	1
38	Упражнения в равновесии.	1
39	Упражнения в равновесии.	1
40	Лазание по канату	1
41	Лазание по канату в три приема	1
42	Лазание по канату в три приема	1
43	Висы. Лазание по канату в три приема	1

44	Висы и упоры.	1
45	Висы и упоры.	1
46	Опорный прыжок .	1
47	Опорный прыжок .	1
48	Опорный прыжок .	1
49	Строевые упражнения	1
	Лыжная подготовка	
50	Скользкий шаг	1
51	Подъёмы: «ёлочкой»	1
52	Подъёмы: «ёлочкой». Торможение «плугом»	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Одновременный бесшажный ход	1
56	Одновременный бесшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
58	Попеременный двухшажный ход.	1
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
60	Одновременный бесшажный ход	1
61	Подъёмы: «ёлочкой» Скользкий шаг	1
62	Подъёмы: «ёлочкой» Торможение упором.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке.	1
64	Соревнования на дистанцию 1км.	1
65	Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1
66	Попеременный двухшажный ход.	1
67	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
68	Соревнования на дистанцию 2км.	1
69	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
70	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1
71	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1
72	Передачи мяча.	1
73	Упражнение на брюшной пресс	1
74	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.	1
75	Ведение и передачи мяча.	1

76	Бросок мяча в корзину.	1
77	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
78	Штрафной бросок по кольцу с 3м.	1
79	Штрафной бросок	1
80	Ведения мяча.	1
81	Броски набивного мяча из - за головы.	1
82	Ведение мяча на скорость.	1
83	Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.	1
84	Ловля и передача мяча в движении.	1
85	Передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	1
86	Учебные игры.	1
87	Игра «Пионербол»	1
88	Игры с элементами волейбола.	1
	Футбол	
89	Футбол.Стойка игрока. Передвижение. Инструктаж по технике безопасности.	1
90	Остановки мяча.	1
91	Ведение мяча	1
	Легкоатлетические упражнения	
92	ОРУ в движении.	1
93	Метание малого мяча с разбега в цель.	1
94	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
95	Круговая эстафета.	1
96	Бег на выносливость	1
97	Высокий старт.	1
98	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
99	Бег на время на 1000м.	1
	Плавание	
100	Имитационные упражнения. Инструктаж по ТБ	1
101	Технические действия в воде.	1
102	Игры и развлечения на воде.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижне-Наратбашская основная общеобразовательная школа Буинского муниципального
района Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО:


С.И. Гарипова
Протокол №3
от «25» декабря 2019 года

«Согласовано»
Заместитель директора по
учебной работе:


З.Ф. Галиуллина
«25» декабря 2019 года

«Утверждаю»
Директор школы

Р.Р. Гарипов
Приказ № 221
от «26» декабря 2019 года

**Рабочая программа
по физической культуре для 5-9 классов
на 2019-2020 учебный год
(с изменениями и дополнениями)**

**Составитель: учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Хайретдинов Рафаэль Рашидович**

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №4 от «26» декабря 2019 года

2019-2020 учебный год

**Содержание учебного предмета
5 класс**

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Физическая культура как область знаний.	<p>История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
Способы физической деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	6 ч.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p>	64 ч.

	<p>Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	
--	--	--

6 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Физическая культура как область знаний.	<p>История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
Способы физической деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и</p>	6 ч.

	устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	64 ч.

7 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Физическая культура как область	История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Содержание данного раздела реализуется на

<p>знаний.</p>	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов</p>
<p>Способы физической деятельности</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>6 ч.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые</p>	<p>99 ч.</p>

	<p>разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	
--	---	--

8 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
Физическая культура как область знаний.	<p>История и современное развитие физической культуры Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
Способы физической культуры и деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	10 ч.
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической	95 ч.

<p>вование</p>	<p>культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	
-----------------------	--	--

9 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<p>Физическая культура как область знаний.</p>	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Содержание данного раздела реализуется на каждом</p>

	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
Способы физической культуры деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	3 ч.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-</p>	65 ч.

	<p>тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	
--	---	--

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетике</p>	1
2	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетике.</p>	1
3	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1
4	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.</p>	1

5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила соревнований в беге.СБУ.Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1000 м.	1
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м).	1
7	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.	1
8	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Общефизическая подготовка. Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	1
9	Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
10	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
12	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Стойки игрока. Игра по правилам.	1
13	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.	1
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.	1
15	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы	1

	игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра по правилам.	1
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.	1
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.	1
	Вторая четверть (16 ч.) Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа, баскетбол- 10 часов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часов.	
19	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
20	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.	1
21	Коррекция осанки и телосложения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафеты.	1
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике безопасности, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.	1
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.	1

24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, беганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	1
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. штрафной бросок; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.	1
32	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	1
33	Олимпийские игры древности. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
34	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение дневника самонаблюдения. Спорт и спортивная подготовка. Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Измерение резервов организма (с помощью простейших	1

	функциональных проб).	
	Третья четверть (20 ч.) Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики – 9 часов, лыжные гонки – 11 часов.	
35	Гимнастика с основами акробатики. Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка.	1
37	Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	1
38	Гимнастика с основами акробатики. Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)	1
39	Гимнастика с основами акробатики. Владение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения.	1
40	Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 — 100 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из висячего положения, девочки – из висячего положения.	1
41	Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Составление с помощью учителя простейших комбинаций	1

	упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	
42	Гимнастика с основами акробатики. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражнения и комбинации на результат. Основные правила развития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения, сидя).	1
43	Гимнастика с основами акробатики. Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
44	Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
45	Лыжные гонки. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
46	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: Одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1
47	Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попеременный двухшажный ход.	1
48	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
49	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.	1
50	Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1
51	Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.	1
52	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.	1
53	Передвижение на лыжах. К.р. Техника исполнения - попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.	1
54	Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.	1
Четвёртая четверть(16 ч.)		

	Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование: плавание – 2 ч., волейбол- 10 ч., легкая атлетика – 4 ч.	
55	Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1
56	Плавание. Теоритическое освоение техники плавания. Специальные имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Теория ныряния ногами и головой.	1
57	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
58	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
59	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.	1
60	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
61	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
62	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1

63	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин	1
64	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин	1
65	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.	1
66	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.	1
67	Легкая атлетика: беговые упражнения. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
68	Легкая атлетика: прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.	1
69	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.	1
70	Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.	1

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть – 18 часов. Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час Физическое совершенствование: легкая атлетика: 9 часов, футбол – 4 часов, мини-футбол – 4 часов.	
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетике.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	1

	выполнения. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетике.	
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.	1
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м).	1
7	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.	1
8	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Общефизическая подготовка. Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	1
9	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника движений и ее основные показатели. СБУ. Многоскоки. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1
10	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
12	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Игра по правилам.	1
13	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.	1

14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.	1
15	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра по правилам.	1
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.	1
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.	1
	Вторая четверть (16 ч.) Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа, баскетбол- 10 часов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часов.	
19	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
20	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.	1
21	Коррекция осанки и телосложения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафеты.	1

22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике безопасности, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.	1
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.	1
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	1
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. штрафной бросок; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам.	1
32	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности.	1

	Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	
33	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
34	Спорт и спортивная подготовка. Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
	Третья четверть (20 ч.) Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики – 9 часов, лыжные гонки – 11 часов	
35	Гимнастика с основами акробатики. Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
36	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка.	1
37	Гимнастика с основами акробатики. Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)	1
38	Гимнастика с основами акробатики. Общеспортивная подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьях. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	1
39	Гимнастика с основами акробатики. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	1

40	Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа.	1
41	Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	1
42	Гимнастика с основами акробатики. Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
43	Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических брусьях.	1
44	Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1
46	Передвижение на лыжах: переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой).	1
47	Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попеременный двухшажный ход.	1
48	Передвижение на лыжах. Одновременно - двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Игры: "Остановка рывком".	1
49	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок".	1
50	Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 4 км.	1
51	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от	1

	рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.	
52	Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 8 км.	1
53	Передвижение на лыжах. К.р. Техника исполнения - попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.	1
54	Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.	1
	Четвёртая четверть(16 ч.) Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование: плавание – 2 ч., волейбол- 10 ч., легкая атлетика – 4 ч.	
55	Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1
56	Плавание. Теоритическое освоение техники плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Специальные имитационные упражнения для изучения лежания на воде, всплывания и скольжения.	1
57	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
58	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
59	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.	1
60	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
61	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию	1

	движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
62	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин	1
63	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин	1
64	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.	1
65	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в волейбол.	1
66	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.	1
67	Легкая атлетика: беговые упражнения. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
68	Легкая атлетика: прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.	1
69	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.	1
70	Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.	1

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть – 27 часов. Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час Физическое совершенствование: легкая атлетика: 14 часов, футбол – 6 часов, мини-футбол – 6 часов.	
1	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,	1

	инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетике.	
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетике.	1
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; СБУ, бег с ускорением от 30 до 50. Тестирование на короткие дистанции.	1
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.	1
6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.	1
8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м).	1
9	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.	1
10	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Общефизическая подготовка. Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	1
11	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги». Техника движений и ее основные показатели. СБУ. Многоскоки. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1
12	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.	1
13	Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные	1

	показатели. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	
14	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7—9 шагов разбега на результат.	1
15	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Игра по правилам.	1
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра по правилам.	1
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.	1
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.	1
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.	1
22	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Игра по правилам.	1
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, пово-	1

	ротом и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по правилам.	
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по правилам.	1
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Игра по правилам.	1
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.	1
	Вторая четверть (24 ч.) Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа, баскетбол- 16 часов. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5 часов.	
28	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
29	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.	1
30	Коррекция осанки и телосложения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафеты.	1
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике безопасности, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.	1
32	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.	1

33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.	1
34	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
35	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обеганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
36	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
37	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
38	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
39	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	1
40	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. Овладение техникой бросков мяча на результат: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	1
41	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. К. р. штрафной бросок; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
42	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
44	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники	1

	перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	
45	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам.	1
46	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.	1
47	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	1
48	Олимпийские игры древности. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
49	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
50	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение дневника самонаблюдения.	1
51	Спорт и спортивная подготовка. Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
	Третья четверть (30 ч.) Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики – 14 часов, лыжные гонки – 16 часов	
52	Гимнастика с основами акробатики. Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
53	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка.	1
54	Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча (2	1

	кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	
55	Гимнастика с основами акробатики. Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)	1
56	Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьях. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	1
57	Гимнастика с основами акробатики. Освоение обще развивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
58	Гимнастика с основами акробатики. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	1
59	Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из вися, девочки – из вися лёжа.	1
60	Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки на результат. Правила самоконтроля. Тест. Сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа.	1
61	Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	1
62	Гимнастика с основами акробатики. Контроль и наблюдение за	1

	состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражнения и комбинации на результат. Основные правила развития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).	
63	Гимнастика с основами акробатики. Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
64	Полоса препятствий, включающие прикладные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.	1
65	Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических брусьях.	1
66	Лыжные гонки. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
67	Лыжные гонки. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
*68	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1
69	Передвижение на лыжах: переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой).	1
70	Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попеременный двухшажный ход.	1
71	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Игры: "Остановка рывком".	1
72	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок".	1
73	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"	1
74	Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
75	Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по	1

	отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 4 км.	
76	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
77	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.	1
78	Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 6 км.	1
79	Передвижение на лыжах. Коньковый ход. Техника выполнения физических упражнений. Прохождение дистанции до 8 км.	1
80	Передвижение на лыжах. К.р. Техника исполнения - попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.	1
81	Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.	1
	Четвёртая четверть(24 ч.) Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Физическое совершенствование: плавание – 8 ч., волейбол- 12 ч., легкая атлетика – 4 ч.	
82	Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1
83	Плавание. Теоритическое освоение техники плавания. Теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Имитационные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
84	Плавание. Освоение техники плавания. Имитационные упражнения по плаванию на груди и спине вольным стилем. Специальные имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, Старты. Повороты. Теория ныряния ногами и головой.	1
85	Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1
86	Плавание. Освоение техники плавания. Специальные имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Теория ныряния ногами и головой.	1
87	Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде (видеоурок).	1
88	Плавание. Развитие выносливости. Теория плавания отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Теория плавания до 400 м. Игры и развлечения на воде. (Имитация игр)	1
89	Плавание. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.	1
90	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в	1

	волейбол. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике безопасности, история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	
91	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.	1
93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин	1
98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин	1

99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.	1
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в волейбол.	1
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.	1
102	Легкая атлетика: беговые упражнения. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. СБУ. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
103	Легкая атлетика: прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» на результат. Развитие силы.	1
104	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели.Овладение техникой метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на результат.	1
105	Легкая атлетика: беговые упражнения. Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 2000 м.	1

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2	Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
4	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием	1

	физических качеств. ОРУ, СБУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	
5	Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	1
6	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. Тестирование челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	1
8	История и современное развитие физической культуры. Современные Олимпийские игры. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 мин. до 2000 м. Развитие выносливости.	1
9	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег на результат 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча из разных положений. Развитие координационных способностей.	1
11	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча на дальность - результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.	1
12	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игрока. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Баскетбол. ОРУ. Технические действия: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением на месте, передачи мяча в движении разными способами, бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14	Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча – оценивание технических действий. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Овладение ловли и передач мяча. Передачи мяча	1

	разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта». Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок – оценивание технических действий. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22	Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23	Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в баскетболе. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие координации.	1
24	Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального –	1

	оценка действий. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	
25	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите – оценивание действий. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Баскетбол. ОРУ. Командно-тактические действия в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
29	Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
30	Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
31	Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
32	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
33	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
34	Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
35	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема.	1

	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие координационных способностей.	
36	Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. Тест - наклон вперед из положения сидя.	1
37	Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
38	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в вися лёжа (девочки).	1
39	Гимнастика. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании.	1
40	Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, упоры на руках. Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см.	1
41	Гимнастика. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1
42	Гимнастика. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с *козла* в ширину высота 80-100 см. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. Тест – поднимание туловища, кол.раз за 1 мин.	1
44	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
45	Волейбол. Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
46	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.	1

	Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	
47	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	1
48	Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	1
49	Волейбол. Комплекс упражнений № 6. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
50	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
51	Лыжные гонки. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
52	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.	1
53	Лыжные гонки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей. Эстафеты на лыжах.	1
54	Лыжные гонки. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Игровые задания на лыжах. Развитие силовых и координационных способностей.	1
55	Лыжные гонки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.	1
56	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.	
57	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
58	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход.	1
59	Лыжные гонки. Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
60	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. Зачет нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
61	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах:	1

	попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат. Игра "Гонки с выбыванием".	
62	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
63	Волейбол. Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1
64	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".	1
65	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 5-6 км.	1
66	Волейбол. Тактические приемы – «игра на слабого». Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет. Учебная игра.	1
67	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.	1
68	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".	1
69	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол.	1
70	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.	1
71	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.	1
72	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу - зачет. Игра в волейбол.	1
73	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.	1
74	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.	1
75	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. Судейство игры – зачет. Знание правил игры.	1
76	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.	1

77	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.	1
78	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Волейбол. Учебная игра.	1
79	Плавание. Правила поведения во время занятий. Совершенствование навыков плавания. Специальные упражнения для освоения водной средой: теория вхождения в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
80	Плавание. Изучение техники движения ногами способом плавания кроль. Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	1
81	Футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
82	Плавание. Овладение техникой дыхания. Специальные упражнения для освоения дыхания в воде. Имитационные движения в полной координации кролем на груди и спине.	1
83	Плавание. Совершенствование координационных способностей. Вольный стиль.	1
84	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
85	Плавание. Овладение техникой движений руками. Специальные упражнения для рук. Сочетание техники рук с дыханием.	1
86	Плавание. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнования.	1
87	Мини-футбол. Тактические действия в игре мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол.	1
88	Плавание. Технические действия в плавании кроль на груди. Согласование движений рук и ног в плавании способом кроль на груди и спине. Имитационные упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1
89	Плавание. Правила соревнований, правила судейства. Зачет	1
90	Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1
91	Легкая атлетика. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
92	Легкая атлетика. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
93	Легкая атлетика. Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
94	Легкая атлетика. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование. Развитие скоростных возможностей.	1
95	Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1

	ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки - зачет. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
96	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
97	Легкая атлетика. Элементы техники национальных видов спорта: курэш. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» (разбег). Выполнение контрольных упражнений.	1
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» (приземление).. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Прыжок в длину с разбега – зачет. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Легкая атлетика. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
101	Легкая атлетика. Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
102	Легкая атлетика. Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, челночный бег,(300 м) 500 м, 60 м, прыжки в длину с места.	1
103	Легкая атлетика. Понятие техники бег с барьерами. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами барьерного бега.	1
104	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах.	1
105	Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2	Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Самонаблюдение и самоконтроль.	1

	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.	
3	Физическое развитие человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег. Способы передач эстафетной палочки. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1
4	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.ОРУ, СБУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
5	Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Легкая атлетика. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание, приземление. Тестирование челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6	История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России.Легкая атлетика. ОРУ, СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств: круговая тренировка.	1
7	История и современное развитие физической культуры. . Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег на результат 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая культура в современном обществе. Здоровье и здоровый образ жизни. Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча из разных положений. Развитие координационных способностей.	1
8	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика. ОРУ. Метание мяча на дальность - результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.	1
9	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Разминка спортсмена – игровика. Технические действия: стойки, введение. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Баскетбол. ОРУ. Технические действия: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведение мяча с сопротивлением на месте, передачи мяча в движении разными способами, бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Баскетбол. «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча – оценивание технических действий. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Баскетбол. ОРУ. «Техническая подготовка в избранном виде спорта».	1

	Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
13	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14	Баскетбол. ОРУ. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок – оценивание технических действий. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в двойках, тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17	Баскетбол. ОРУ. Освоение приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального – оценивание действий. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
18	Тактические действия в баскетболе. ОРУ. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите – оценивание действий. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Гимнастика. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
20	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение	1

	гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	
21	Олимпийское движение в России. Гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
22	Гимнастика. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
23	Гимнастика. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
24	Гимнастика. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из разученных элементов. Тест - наклон вперед из положения сидя.	1
25	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Тест - подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), в вися лёжа (девочки).	1
26	Гимнастика. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании.	1
27	Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, упоры на руках. Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см.	1
28	Гимнастика. Опорный прыжок через козла. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1
29	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
30	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	1

31	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
32	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	
33	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. Зачет нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в волейбол.	
34	Волейбол.Тактические приемы – «игра на слабого». Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет. Учебная игра.	
35	Волейбол.Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. Судейство игры – зачет. Знание правил игры.	
36	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу - зачет. Игра в волейбол.	
37	Лыжные гонки. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История и квалификация лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
38	Лыжные гонки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Применение лыжных мазей. Эстафеты на лыжах.	1
39	Лыжные гонки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. Имитационные упражнения в случае мороза. Эстафеты с элементами силовой подготовки лыжника.	1
40	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Техника выполнения конькового хода. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 2-3 км.	1
41	Лыжные гонки. Виды лыжного спорта. Техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой». Выполнить на результат. Развитие силовых способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
42	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход – выполнить на результат. Игра "Гонки с выбыванием".	1
43	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Спуск со склона в средней стойке. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
44	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Как по часам", "Биатлон".	1
45	Лыжные гонки. Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Развитие координационных способностей и выносливости. Прохождение	1

	дистанции до 5-6 км.	
46	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.	1
47	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, подъем на склон елочкой. Игра "Биатлон".	1
48	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.	1
49	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 7 км.	1
50	Лыжные гонки. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый ход. Развитие силовых и координационных способностей. Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Плавание. Правила поведения во время занятий. Совершенствование навыков плавания. Специальные упражнения для освоения водной средой: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
52	Плавание. Изучение техники движения ногами способом плавания кроль. Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	1
53	Футбол. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
54	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
55	Мини-футбол. Тактические действия в игре мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол.	1
56	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах. Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1
57	Легкая атлетика. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
58	Легкая атлетика. Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
59	Легкая атлетика. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование. Развитие скоростных возможностей.	1
60	Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1

	ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки - зачет. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
61	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
62	Легкая атлетика. Элементы техники национальных видов спорта: курэш. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» (разбег). Выполнение контрольных упражнений.	1
63	Легкая атлетика. Понятие техники бег с барьерами. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» (приземление). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Прыжок в длину с разбега – зачет. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65	Легкая атлетика. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
66	Легкая атлетика. Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
67	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах.	1
68	Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в мини-футбол.	1

МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района РТ»
Выписка из протокола № 3 заседания педагогического совета
от «09» декабря 2019 года

Председатель: Р.Р. Гарипов

Секретарь: З.Ф. Галиуллина

Участвовали: 1. Администрация школы

1. 8 учителей

Повестка дня:

1. Ход реализации плана по устранению несоответствий (нарушений), указанных в предписании об устранении нарушений № П4399/19-Д-ГН от 6 декабря 2019 года, выданного Департаментом контроля и надзора в сфере образования Министерства образования и науки Республики Татарстан.

2. Слушали:

-заместителя директора по учебной работе Галиуллину З.Ф., которая ознакомила педагогический коллектив о ходе реализации плана по устранению несоответствий (нарушений), выявленных в ходе проверки департаментом надзора и контроля в сфере образования Министерства образования и науки Республики Татарстан

Решили:

1. Внести изменения в содержательные разделы ООП НОО и ООП ООО в части основного содержания учебного предмета «Физическая культура».

Срок исполнения:

Председатель: Р.Р. Гарипов

Секретарь: З.Ф. Галиуллина

Форма по ОКУД 0301001
По ОКПО 50647847

МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района РТ»

Номер документа	Дата
212 ОД	14.12.2019

ПРИКАЗ

о внесении изменений в образовательные программы ООП НОО и ООП ООО

В соответствии со ст. 28 "Компетенция, ответственность, права и обязанности образовательного учреждения" ФЗ " Об Образовании в РФ" №273 от 29 декабря 2012 года, на основании решения педагогического совета №3 от 9 декабря

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в содержательные разделы ООП НОО и ООП ООО в части основного содержания учебного предмета «Физическая культура».
2. Контроль над исполнением данного приказа возложить заместителю директора по учебной работе Галиуллиной З.Ф.

Директор школы: _____ Р.Р. Гарипов

С приказом ознакомлена:

«14» декабря 2019 года

Галиуллиной З.Ф.

МБОУ «Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района РТ»
Выписка из протокола № 4 заседания педагогического совета
от «26» декабря 2019 года

Председатель: Р.Р. Гарипов
Секретарь: З.Ф. Галиуллина

Участвовали: 1. Администрация школы
1. 8 учителей

Повестка дня:

1. Ход реализации плана по устранению несоответствий (нарушений), указанных в предписании об устранении нарушений № П4399/19-Д-ГН от 6 декабря 2019 года, выданного Департаментом контроля и надзора в сфере образования Министерства образования и науки Республики Татарстан.

2. Слушали:

-заместителя директора по учебной работе Галиуллину З.Ф., которая ознакомила присутствующих с изменениями и дополнениями, введенными в общеобразовательные программы начального общего и основного общего образования в содержательные разделы по предмету «Физическая культура», связанными с изучением раздела «Плавание» только теоретически и с рабочими программами по физической культуре для 1-4 и 5-9 классов.

Решили:

1. Принять общеобразовательную программу начального общего образования с изменениями.
2. Принять общеобразовательную программу основного общего образования с изменениями.
3. Принять рабочие программы по физической культуре для 1-4 и 5-9 классов.
4. Внести коррективы в календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» в 1-4 и 5-9 классах, на основе вновь

принятых документов в части изучения раздела «Плавание» в теоретической форме с применением имитационных упражнений.

Срок: до

5. Классным руководителям 1-9 классов довести данную информацию до родителей (законных представителей) учащихся ОУ.

Срок: до

Председатель: Р.Р. Гарипов
Секретарь: З.Ф. Галиуллина

Форма по ОКУД 0301001

по ОКПО 50647847

МБОУ "Нижне-Наратбашская ООШ Буинского муниципального района
Республики Татарстан"

Номер	Дата
221 ОД	26.12.2019

ПРИКАЗ

об утверждении локальных актов и образовательных программ

В соответствии со ст. 28 "Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации" Закона " Об образовании в РФ" №278-ФЗ от 29 декабря 2012 года, на основе решения заседания педагогического совета (протокол № 4 от 26.12.2019 г.),

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить следующие локальные акты:

- Положение о правилах внутреннего распорядка обучающихся;
- Правила приема детей;
- Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность;
- Положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости;
- Положение о комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений;
- Положение о языках обучения и воспитания;
- Положение по организации освоения обучающимися общеобразовательных программ вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность (в формах семейного образования и самообразования);
- Положение о порядке учета мнения иных участников образовательных отношений при принятии локальных нормативных актов, затрагивающих права обучающихся/воспитанников и работников;
- Положение о школьной форме и внешнем виде обучающихся;
- Положение об общешкольном конкурсе «Ученик года».

2. Принять и ввести в действие общеобразовательную программу начального общего образования с изменениями.

3. Принять и ввести в действие общеобразовательную программу основного общего образования с изменениями.

4. Принять рабочую программу по физической культуре для 2-4 классов с изменениями.
5. Принять рабочую программу по физической культуре для 5-9 классов с изменениями.
6. Учителю физической культуры Хайретдинову Р.Р. внести коррективы в календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» в 1-4 и 5-9 классах.

Директор школы: _____ Гарипов Р.Р.

С приказом ознакомлены:

«26» декабря 2019 г.

Сиразиев Р.Б.
Шарафутдинова Л.Г.
Галиуллина З.Ф.
Ахмадуллина Г.Р.
Фомина О.В.

Исланова Г.Г.
Гарипова С.И.
Ахметшина Л.С.
Фахрутдинова И.М.
Хайретдинов Р.Р.