

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Коварды имени заслуженного учителя школы РСФСР Н.Х.Гариповой муниципального района Гафурийский район РБ

<b>«Рассмотрено»</b> на заседание МО 	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УР  /Вагапова Ф.Н.	<b>«Утверждено»</b> Директор  Зулъкарнаева Ф.Р.
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 «30» августа 2023 г.	Приказ № 1 от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
7-9 классы**

Срок реализации: 2023-2024 учебные года

Автор – составитель: Исхаков Сабир Сабитович

с .Коварды 2023

## **. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных основного общего и предметных результатов по физической культуре.

### **.1 Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **.2 Мета предметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### 3 Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Перечень и название разделов и тем.**

#### **История физической культуры.**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.**

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.**

- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Спортивные игры** Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Лёгкая атлетика.** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического

мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

№п/п	Тема урока	Сроки проведения		Примечание
		Прим.	Факт	
	Уроки по легкой атлетике			
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь 5		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	7		
3 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12		
4 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	14		
5 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19		
6 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21		
7 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	26		
8 урок	Бег на 60 метров на результат	28		
9 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	октябрь 3		
10 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	5		
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>			
11 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	10		
12 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	12		
13 урок	Игра в футбол по основным правилам	17		
14 урок	Ведение мяча, отбор мяча	19		
15 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	24		
16 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	26		
17 урок	Игра по упрощенным правилам.	ноябрь 7		
18	Двусторонняя игра в футбол	9		

урок				
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>			
19 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14		
20 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	16		
21 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	21		
22 урок	Броски двумя руками с места	23		
23 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28		
24 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	30		
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>			
25 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	декабрь 5		
26 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	7		
27 урок	Акробатика . кувырок вперед в стойку на лопатках(М), мост из положения стоя с помощью (Д)	12		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	14		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	19		
30 урок	Акробатика. Развитие гибкости	21		
31 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	26		
32 урок	Освоение висов. Подтягивание	28		
	<b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>			
33 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9		

34 урок	Скользкий шаг без палок	11		
35 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	16		
36 урок	Одновременный бесшажный ход	18		
37 урок	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23		
38-39 уроки	Попеременный двухшажный ход.	25 30		
40-41 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»	1 февраль  6		
42-43 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	8 13		
44-46 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	15 20 22		
<b><u>Уроки по волейболу</u></b>				
47 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27		
48 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	29		
49 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	март 5		
50 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	7		
51 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	12		
52 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	14		
53 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	19		
54 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	21		
55 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	апрель 2		
56	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами			

урок	волейбола.	4		
57 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	9		
58 урок	Подвижные игры.	11		
59 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	16		
60 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	18		
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>			
61 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	23		
62 урок	Бег 30 метров.	25		
63 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	30		
64 -65 уроки	Метание м/мяча в даль.	2 7		
66-68 уроки	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	14      16 21		
69 урок	Бег на 1000 метров	23		

***Календарно-тематическое планирование 8 класс (2 часа в нед.)***

№п/п	Тема урока	Сроки проведения		Примечание
		Прим.	Факт	
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	4		
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	7		
3 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	11		
4 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	14		
5 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	18		
6 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	21		
7 урок	Бег на 100 метров на результат	25		
8 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	28		
9 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	октябрь 2		
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>			
10 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	октябрь 5		
11 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	9		
12 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	12		
13 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	16		
14 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	19		
15 урок	Игра в футбол	23		
16	Игра в футбол по основным правилам	26		

<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>				
17 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	ноябрь 9		
18 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	13		
19 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	16		
20 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	20		
21 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	23		
22 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	27		
23 урок	Броски мяча в корзину	30		
<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>				
24 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	декабрь 4		
25 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	7		
26 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	11		
27 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	14		
28 урок	Акробатика. Лазание по канату.	18		
29 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	21		
30 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	25		
31 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	28		
32 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	январь 11		
33 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 15		
34 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	18		

35 урок	Попеременный двухшажный ход.	22		
36 урок	Одновременный одношажный ход	25		
37 урок	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	29		
38 урок	Одновременный двухшажный коньковый ход.	февраль 1		
39 урок	Одновременный двухшажный коньковый ход.	5		
40 урок	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	8		
41 урок	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	12		
42 урок	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов 3км	15		
43 урок	Прохождение дистанции	19		
44 урок	Прохождении дистанции на время	22		
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>			
45 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	26		
46 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	29		
47 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	март 4		
48 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	7		
49 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	11		
50 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	14		
51 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	18		
	<b><u>4 четверть</u></b> <b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>			
52 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	21		
53 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	апрель 1		

54 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	4		
55 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	8		
56 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	11		
57 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	15		
58 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	18		
59 урок	Челночный бег: 6*10 м	22		
60 урок	Бег 30 метров.	25		
61 урок	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	29		
62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	май 2		
63 урок	Метание м/мяча в даль.	13		
64 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	16		
65 урок	Бег 60 метров (у)	20		
66 урок	Бег 1500 метров	23		

***Календарно-тематическое планирование 9 класс (2 часа в нед.)***

№п/п	Тема урока	Сроки проведения		Примечание
		Прим.	Факт	
	Уроки по легкой атлетике			
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	4.09		
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	6.09		
3 урок	Закрепление техники челночного бега 3*10 м(3-4 повторения)	11.09		
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров	13.09		
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	18.09		
6 урок	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	20.09		
7 урок	Теория «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	25.09		
8 урок	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	27.09		
9 урок	Бег 100 метров с максимальной интенсивностью, подтягивание на перекладине.	2.10		
10 урок	Бег на 100 метров на результат	4.10		
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 18-20 метров	9.10		
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	16.10		
13 урок	Совершенствование бега на 2000 метров	18.10		
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>			
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	23.10		
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	25.10		
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	8.11		
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	13.11		
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	15.11		
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>			

19урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	20.11		
20урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	22.11		
21 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	27.11		
22 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	29.11		
23 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	4.12		
24 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	6.12		
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>			
25 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	11.12		
26 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	13.12		
27 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полу шпагат (д) (совершенствование)	13.12		
28 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	18.12		
29 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	20.12		
30 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	25.12		
31 урок	Акробатика. Лазание по канату.	27.12		
	<b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>			
32 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	10.01		
33 урок	Скольльзящий шаг без палок и с палками.	15.01		
34-36 урок	Попеременный двухшажный ход	17.01 22.01 24.01		
37-38 уроки	Коньковый ход	29.01 31.01		
39-40 уроки	Попеременный четырехшажный х	5.02 7.02		

41 урок	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	12.02		
42 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	14.02		
43- 44 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	19.02 21.02		
45 урок	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	26.02		
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>			
46 урок	Техника передвижений в волейболе.	28.02		
47 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	4.03		
48 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	6.03		
49 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	11.03		
50 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	13.03		
51 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	18.03		
52 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	20.03		
53 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1.04		
54 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	3.04		
55 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	8.04		
56 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	15.04		
57 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	17.04		
58	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной			

урок	прыжок с места	22.04		
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>			
59 урок	Челночный бег: 6*10 м	24.04		
60 урок	Бег 100 метров.	29.04		
61 урок	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	6.05		
62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	8.05		
63 урок	Метание гранаты (500 г) в даль.	13.05		
64 урок	Закрепление техники бега на 1000 метров	15.05		
65 урок	Бег 100 метров (у)	20.05		
66урок	Подведение итогов.	22.05		