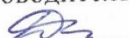

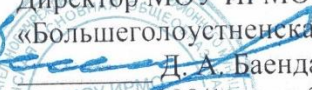


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей естественно-
математического цикла
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.
Руководитель МО:
 Т. В. Диговец

Согласовано:
Заместитель директора по
УВР
 О. С. Обоева
26.08.2022 г.

Утверждаю:
Директор МОУ ИРМО
«Большеголоустненская ООШ»:
 Д. А. Баендаева
Приказ № 388/1-од от 30.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся 6 - 9 классов**

Количество часов: 6 класс – 102 часов, 7 класс – 102 часов, 8 класс – 102 часов, 9 класс – 66 часов.
Учитель физической культуры: Пастухов Андрей Вячеславович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

Патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Духовно-нравственного воспитания:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

Предметные результаты

6-Й КЛАСС

К концу обучения в 6-м классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - выполнять и использовать элементы из бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7-Й КЛАСС

К концу обучения в 7-м классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
 - выполнять и использовать элементы из бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8-Й КЛАСС

К концу обучения в **8-м классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять и использовать элементы из бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9-Й КЛАСС

К концу обучения в 9-м классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- выполнять и использовать элементы из бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения, бег по пересеченной местности.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр (Бурятская борьба, Масс-рестлинг, метание камня, стрельба из лука, прыжки, бег).

7-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее

разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», бег по пересеченной местности.

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр (Бурятская борьба, Масс-рестлинг, метание камня, стрельба из лука, прыжки, бег).

8-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», бег по пересеченной местности.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр (Бурятская борьба, Масс-рестлинг, метание камня, стрельба из лука, прыжки, бег).

9-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание», бег по пересеченной местности. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр (Бурятская борьба, Масс-рестлинг, метание камня, стрельба из лука, прыжки, бег).

Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 6–9-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- развитие ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- развитие ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема урока	К-во часов	Дата по плану	Дата проведения
1	Легкая атлетика. Правила ТБ на уроках физической культуры.	1		
2	Техника прыжков в длину	1		
3	Техника спринтерского бега.	1		
4	Контрольные нормативы.	1		
5	Техника бега на длинные дистанции.	1		
6	Прыжки в длину. Бег 30 м на р-т	1		
7	Прыжки в длину. Бег 1000 м на р-т	1		
8	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10	1		
9	Бег с преодолением препятствий.	1		
10	Длительный бег в равномерном темпе.	1		
11	Техника метания малого мяча	1		
12	Метание мяча. Бег 60 м. на результат.	1		
13	Прыжки в длину. Развитие координации движений. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;	1		
14	Метание малого мяча на результат.	1		
15	Полоса препятствий.	1		
16	Баскетбол. Правила ТБ.	1		
17	Остановка прыжком и в два шага.	1		
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		
19	Передачи мяча одной и двумя руками	1		
20	Броски мяча после ведения.	1		
21	Совершенствование ведения и передач мяча в парах	1		
22	Ловля и передача мяча в тройках	1		
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
25	Бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения.	1		
26	Основы бурятских видов спорта и народных игр.	1		
27	Техника и тактика игры в мини - баскетбол.	1		
28	Баскетбол. Правила Т.Б. Ведение мяча.	1		
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		
30	Техника перемещений и владения мячом.	1		
31	Обманные действия.	1		
32	Передачи мяча одной и двумя руками	1		
33	Ловля и передачи мяча с продвижением вперед.	1		
34	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1		
35	Броски мяча с продвижением вперед.	1		
36	Бросок в движении после ловли мяча.	1		
37	Броски мяча после ведения.	1		
38	Броски мяча в движении после ловли мяча.	1		
39	Вырывание и выбивание мяча на месте.	1		
40	Выбивание мяча при ведении. Перехват.	1		
41	Бросок после ведения с пассивным противодействием.	1		
42	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;	1		
43	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
44	Позиционное нападение.	1		
45	Зонная защита под своим кольцом.	1		
46	Нападение через центрального игрока.	1		

47	Нападение быстрым прорывом.	1		
48	Учебная игра по правилам мини - баскетбола.	1		
49	Волейбол. Правила ТБ.	1		
50	Техника передвижений на волейбольной площадке.	1		
51	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1		
52	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1		
53	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1		
54	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр;	1		
55	Передачи мяча над собой на месте и в движении.	1		
56	Передача мяча в парах, встречная.	1		
57	Передача мяча с перемещением в разные стороны.	1		
58	Передача мяча через сетку.	1		
59	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1		
60	Техника нижней прямой подачи.	1		
61	Совершенствовать технику подач мяча	1		
62	Приём мяча после подачи.	1		
63	Совершенствовать приём мяча после подач.	1		
64	Техника нападающего удара. Правила волейбола.	1		
65	Разбег, прыжок, отталкивание, удар.	1		
66	Удар по летящему мячу стоя на месте.	1		
67	Нападающий удар через сетку.	1		
68	Нападающий удар из зоны 2.	1		
69	Нападающий удар из зоны 4.	1		
70	Совершенствовать технику нападающего удара	1		
71	Совершенствовать технику нападающего удара	1		
72	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
73	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
74	Блокирование: одиночное и групповое.	1		
75	Страховка от нападающего удара.	1		
76	Приём мяча от нападающего удара	1		
77	Защита от нападающего удара	1		
78	Учебная игра с соблюдением основных правил.	1		
79	Баскетбол. Правила ТБ. Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1		
80	Ведение мяча правой и левой рукой	1		
81	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
82	Передачи мяча одной и двумя руками на месте	1		
83	Передачи мяча одной и двумя руками в движении.	1		
84	Выбивание мяча при ведении. Перехват.	1		
85	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1		
86	Ловля и передачи мяча с продвижением вперёд.	1		
87	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
88	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
89	Техника защиты. Броски мяча на месте и в движении.	1		
90	Учебная игра по правилам мини - баскетбола.	1		
91	Правила ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта	1		
92	Техника прыжков в длину.	1		
93	Техника прыжков в длину. Бег 30 метров.	1		
94	Кроссовая подготовка. Бег 60 м.	1		
95	Контрольные нормативы.	1		
96	Длительный бег. Элементы футбола.	1		
97	Прыжки в длину. Челночный бег 3x10 м. Футбол.	1		

98	Метание мяча. 1000м на результат.	1		
99	Равномерный бег с преодолением препятствий.	1		
100	Ведение, удары в футболе.	1		
101	Полоса препятствий.	1		
102	Итоговый урок.	1		

7 класс

№ п/п	Тема урока	К-во часов	Дата проведения	Фактически
1	Правила поведения и ТБ на уроке физкультуры. О здоровом образе жизни – теоретический материал.	1		
2	Правила ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
3	Техника прыжков в длину	1		
4	Техника бега на длинные дистанции.	1		
5	Контрольные нормативы.	1		
6	Длительный бег в равномерном темпе.	1		
7	Прыжки в длину. Бег 30 м на р-т	1		
8	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10	1		
9	Бег с преодолением препятствий.	1		
10	Прыжки в длину. Элементы футбола.	1		
11	Метание мяча. Бег 60 м. на результат.	1		
12	Полоса препятствий.	1		
13	Баскетбол. Правила ТБ. .	1		
14	Остановка прыжком и шагом	1		
15	Ведение мяча с изменением направления.	1		
16	Передачи мяча одной и двумя руками	1		
17	Броски мяча после ведения.	1		
18	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
19	Ловля и передача мяча в тройках	1		
20	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
22	Бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения.	1		
23	Штрафной бросок. Перехват.	1		
24	Техника и тактика игры в мини - баскетбол.	1		
25	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча.	1		
26	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		
27	Техника перемещений и владения мячом.	1		
28	Обманные действия.	1		
29	Передачи мяча одной и двумя руками	1		
30	Ловля и передачи мяча с продвижением вперед.	1		
31	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1		
32	Броски мяча с продвижением вперед.	1		
33	Бросок в движении после ловли мяча.	1		
34	Броски мяча после ведения.	1		
35	Броски мяча в движении после ловли мяча.	1		
36	Вырывание и выбивание мяча на месте.	1		
37	Выбивание мяча при ведении. Перехват.	1		
38	Бросок после ведения с пассивным противодействием.	1		
39	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
40	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
41	Позиционное нападение.	1		

42	Зонная защита под своим кольцом.	1		
43	Нападение через центрального игрока.	1		
44	Нападение быстрым прорывом.	1		
45	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке.	1		
46	Бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения.	1		
47	Штрафной бросок. Перехват.	1		
48	Учебная игра по правилам мини - баскетбола.	1		
49	Т.Б. при занятиях волейболом. Стойка волейболиста.	1		
50	Стойки и перемещения.	1		
51	Комбинации из освоенных стоек и перемещений.	1		
52	Обучение технике приема мяча.	1		
53	Обучение технике приема мяча.	1		
54	Обучение технике передач мяча.	1		
55	Обучение технике передач мяча.	1		
56	Передача мяча двумя руками над собой на месте.	1		
57	Передача мяча двумя руками над собой в движении.	1		
58	Передача мяча двумя руками с набрасыванием.	1		
59	Передача мяча двумя руками через сетку.	1		
60	Передача мяча двумя руками встречная.	1		
61	Приём мяча снизу с набрасывания.	1		
62	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		
63	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		
64	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
65	Совершенствовать приём мяча в парах.	1		
66	Совершенствование передач мяча в парах.	1		
67	Обучение нижней прямой подаче мяча.	1		
68	Обучение нижней прямой подаче мяча.	1		
69	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	1		
70	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	1		
71	Приём мяча после подачи.	1		
72	Приём мяча после подачи.	1		
73	Совершенствовать приём мяча после подачи.	1		
74	Обучение нападающему удару.	1		
75	Обучение нападающему удару.	1		
76	Техника и тактика игры в волейбол.	1		
77	Контрольные нормативы. Полоса препятствий.	1		
78	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1		
79	Контрольные нормативы. Подвижные игры.	1		
80	Баскетбол. Правила ТБ. Первая помощь при различных видах повреждений. Ведение мяча.	1		
81	Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
82	Ведение мяча с изменением направления.	1		
83	Передача мяча двумя руками от груди.	1		
84	Передача мяча одной рукой от плеча.	1		
85	Ловля и передача мяча на месте.	1		
86	Ловля и передача мяча в движении.	1		
87	Броски мяча на месте и в движении.	1		
88	Броски мяча после ведения.	1		
89	Контрольные нормативы.	1		
90	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
91	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30 м	1		
92	Челночный бег 3x10м	1		

93	Бег на длинные дистанции. Футбол.	1		
94	Прыжки в длину. Метание мяча.	1		
95	Бег 60м. Метание мяча.	1		
96	Метание малого мяча в цель.	1		
97	Метание малого мяча на дальность.	1		
98	Бег 1000 м. Футбол.	1		
99	Кроссовая подготовка. Футбол.	1		
100	Полоса препятствий. Футбол.	1		
101	Бег с преодолением препятствий.	1		
102	Итоговый урок.	1		

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры.	1		
2	Техника выполнения прыжков в длину	1		
3	Контрольные нормативы по физической подготовленности	1		
4	Контрольные нормативы по физической подготовленности	1		
5	Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1		
6	Техника бега на длинные дистанции. Силовые упражнения	1		
7	6 минутный бег. Прыжки в длину.	1		
8	Равномерный бег от 5 до 8 минут. Метание мяча.	1		
9	Метание мяча с разбега. Элементы футбола.	1		
10	Кроссовая подготовка. Техника футбола.	1		
11	Кросс 1500 м. Ведение, удары в футболе.	1		
12	Метание мяча на результат. Футбол.	1		
13	Бег с преодолением препятствий. Правила по мини - футболу.	1		
14	Бег 2000 м. Учебная игра в футбол.	1		
15	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
16	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение и передачи мяча.	1		
17	Ведение и передачи мяча одной и двумя руками.	1		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
20	Броски мяча после ведения.	1		
21	Броски мяча после ведения. Учебная игра.	1		
22	Ведение и передачи мяча в парах.	1		
23	Ведение и передачи мяча в парах.	1		
24	Передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1		
25	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1		
26	Повороты на месте. Броски одной и двумя руками.	1		
27	Повороты с мячом. Учебная игра.	1		
28	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение, броски мяча.	1		
29	Ведение мяча с сопротивлением. Повороты с мячом.	1		
30	Остановка в два шага. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
31	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
32	Остановка в два шага и прыжком. Правила баскетбола.	1		
33	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
34	Броски после двух шагов. Учебная игра в стритбол.	1		
35	Броски мяча с продвижением вперед. Учебная игра в стритбол.	1		

36	Броски мяча в движении после ловли мяча. Техника нападение.	1		
37	Броски мяча после ведения и ловли. Учебная игра.	1		
38	Броски мяча в движении после ловли мяча.	1		
39	Личная защита. Вырывание и выбивание мяча на месте.	1		
40	Личная защита. Позиционное нападение.	1		
41	Обманные действия. Учебная игра.	1		
42	Штрафной бросок. Броски в прыжке.	1		
43	Штрафной бросок. Броски в прыжке.	1		
44	Броски после ведения с противодействием.	1		
45	Броски после ведения с противодействием.	1		
46	Нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1		
47	Выбивание мяча на ведении. Перехват.	1		
48	Учебная игра по правилам мини - баскетбола.	1		
49	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортиграм.	1		
50	Техника передвижений на волейбольной площадке.	1		
51	Передачи мяча над собой на месте и в движении.	1		
52	Передача мяча в парах, встречная.	1		
53	Передача мяча с перемещением в разные стороны.	1		
54	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
55	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1		
56	Техника подач мяча.	1		
57	Нижняя прямая подача.	1		
58	Нижняя прямая подача из - за лицевой линии.	1		
59	Верхняя прямая подача в парах.	1		
60	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
61	Передача мяча за голову. Приём мяча.	1		
62	Передача за голову. Приём мяча.	1		
63	Приём мяча снизу после подач.	1		
64	Приём мяча снизу после подач.	1		
65	Правила игры в волейбол.	1		
66	Техника нападающего удара.	1		
67	Удар по неподвижному мячу.	1		
68	Удар по летящему мячу стоя на месте.	1		
69	Удар по летящему мячу стоя на месте.	1		
70	Нападающий удар через сетку.	1		
71	Нападающий удар из зоны 4,2,3	1		
72	Судейство в волейболе. Учебная игра.	1		
73	Приём мяча от нападающего удара	1		
74	Страховка от нападающего удара и сброса.	1		
75	Защита от нападающего удара. Учебная игра	1		
76	Блокирование. Учебная игра.	1		
77	Контрольные нормативы и тесты.	1		
78	Учебная игра в волейбол.	1		
79	Баскетбол. Техника безопасности на уроках.	1		
80	Ведение мяча правой и левой рукой	1		
81	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
82	Передачи мяча одной и двумя руками на месте	1		
83	Передачи мяча одной и двумя руками в движении.	1		
84	Выбивание мяча при ведении. Перехват.	1		
85	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1		
86	Ловля и передачи мяча с продвижением вперёд.	1		
87	Броски мяча после ведения.	1		
88	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		

89	Техника защиты. Броски мяча на месте и в движении.	1		
90	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
91	Правила ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта	1		
92	Техника прыжков в длину.	1		
93	Техника прыжков в длину. Бег 30 метров.	1		
94	Техника метания мяча. Элементы футбола.	1		
95	Метание мяча с разбега. Элементы футбола.	1		
96	Зачёт по бегу 6 минут и прыжкам в длину	1		
97	Кроссовая подготовка. Техника футбола.	1		
98	Зачёт по технике бега. 1000м на результат.	1		
99	Кросс 2000 м. Ведение, удары в футболе.	1		
100	Контрольные нормативы. Полоса препятствий.	1		
101	Полоса препятствий. Футбол	1		
102	Итоговый урок.	1		

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факт
1	Правила ТБ. Строевые упражнения. Низкий старт.	1		
2	Беговые упражнения. Упражнения на полосе препятствий.	1		
3	Контрольные нормативы по физической подготовленности	1		
4	Контрольные нормативы по физической подготовленности	1		
5	Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1		
6	Развитие выносливости. Силовые упражнения	1		
7	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1		
8	Равномерный бег от 5 до 8 минут. Метание мяча.	1		
9	Метание мяча. Элементы футбола.	1		
10	Кроссовая подготовка. Техника футбола.	1		
11	Кросс 2000 м. Ведение, удары в футболе.	1		
12	Эстафетный бег, бег по выражу. Метание мяча.	1		
13	Бег с преодолением препятствий. Правила по футболу.	1		
14	Бег 100 м. Учебная игра в футбол.	1		
15	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
16	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча без зрительного контроля.	1		
17	Ведение мяча после ловли, без зрительного контроля.	1		
18	Развороты на ведение. Остановка по сигналу.	1		
19	Развороты на ведение. Остановка по сигналу.	1		
20	Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
21	Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
22	Броски после ведения. Трёхочковый бросок.	1		
23	Броски после ведения. Трёхочковый бросок. Учебная игра.	1		
24	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1		
25	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1		
26	Постановка заслонов. Персональная защита.	1		
27	Постановка заслонов. Персональная защита.	1		
28	Зонная защита: 1-2-2. Учебная игра.	1		
29	Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.	1		
30	Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.	1		
31	Правила игры. Учебная игра.	1		
32	Позиционное нападение с зонной защитой.	1		

33	Позиционное нападение с зонной защитой.	1		
34	Защита в стритболе. Штрафной бросок.	1		
35	Учебная игра по изученным правилам мини - баскетбола.	1		
36	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча, без зрительного контроля.	1		
37	Урок круговой тренировки. Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
38	Развороты на ведение. Остановка по сигналу.	1		
39	Развороты на ведение. Остановка по сигналу.	1		
40	Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
41	Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
42	Броски после ведения. Трёхочковый бросок.	1		
43	Броски после ведения. Трёхочковый бросок. Учебная игра.	1		
44	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1		
45	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1		
46	Постановка заслонов. Персональная защита.	1		
47	Постановка заслонов. Персональная защита.	1		
48	Зонная защита: 1-2-2. Учебная игра.	1		
49	Правила самоконтроля. Техника приёма и передач мяча.	1		
50	Техника передвижений на волейбольной площадке.	1		
51	Передвижений с приёмом мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
52	Передвижений с приёмом мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
53	Передачи мяча у сетки и через сетку стоя спиной.	1		
54	Передачи мяча у сетки и через сетку стоя спиной.	1		
55	Нижняя прямая подача. Приём подачи снизу.	1		
56	Нижняя прямая подача. Приём подачи снизу.	1		
57	Боковая подача. Приём подачи снизу в игре.	1		
58	Боковая подача. Приём подачи снизу в игре.	1		
59	Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки.	1		
60	Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки.	1		
61	Основы бурятских видов спорта и спортивных подвижных игр.	1		
62	Подача, приём передачи мяча в учебной игре.	1		
63	Нападающий удар с набрасывания. Передачи в тройках.	1		
64	Нападающий удар с набрасывания. Передачи в тройках.	1		
65	Тактика игры в волейбол. Учебная игра.	1		
66	Приём подачи в зону 3. Верхняя подача.	1		