

Приказ
по МБОУ СОШ имени Исакова А.С. с.Уральск

от 29.03.2017 года

№82

«О внесении изменений в рабочие программы»

На основании предписания Управления по контролю и надзору в сфере образования Российской Федерации по Республике Башкортостан от 22.03.2017г. №03-14/190, в целях приведения рабочих программ в соответствии с требованиями законодательства

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести следующие изменения:

1.1. в рабочую программу 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Технический труд»:

1.1.1. в п.2. «Содержание учебного предмета» добавить разделы «Электротехнические работы», «Технологии ведения дома», «Черчение и графика», «Современное производство и профессиональное образование».

1.1.2. на основании п.1. данного приказа внести изменения в п.3. «Календарно-тематическое планирование» для изучения данных разделов.

1.1.3. п.2. и п.3 рабочей программы 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Технический труд» изложить в новой редакции. (Приложение 1)

1.2. в рабочую программу 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Обслуживающий труд»:

1.2.1. в п.2. «Содержание учебного предмета» добавить разделы «Электротехнические работы», «Технологии ведения дома», «Черчение и графика», «Современное производство и профессиональное образование».

1.2.2. п.2 рабочей программы 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Обслуживающий труд» изложить в новой редакции. (Приложение 2)

1.3. в рабочие программы 7-9 классов по учебному предмету «Физическая культура»:

1.3.1. в п.2. «Содержание учебного предмета» добавить разделы «Основы физической культуры и здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

1.3.2. на основании п.1. данного приказа внести изменения в п.3. «Календарно-тематическое планирование» для изучения данных разделов.

1.3.3. п.2. и п.3 рабочих программ 7-9 классов по учебному предмету «Физическая культура» изложить в новой редакции. (Приложение 3)

2. Учителям технологии Ягудину Д.Х., Шакирзановой В.Ф. и учителям физической культуры Артамоновой Е.Н. и Ягафарову В.Ф. в своей работе руководствоваться рабочими программами с учетом изменений, утвержденных данным приказом.

3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора по УВР Фазлетдиновой З.Р.

Директор школы

Рахматулина Л.А.

С приказом ознакомлены: Артамонова Е.Н.

Саитхужин М.М.

Шакирзанова В.Ф.

Ягафаров В.Ф.

Ягудин Д.Х.

Фазлетдинова З.Р.



Изменения

в рабочей программе 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Технический труд»

1. Изложить п.2. и п.3 рабочей программы 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Технический труд» в следующей редакции:

«2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

С целью учета интересов и склонностей учащихся, возможностей образовательных учреждений, местных социально-экономических условий обязательный минимум содержания основных образовательных программ изучается в рамках одного из трех направлений: «Технология. Технический труд», «Технология. Обслуживающий труд» и «Технология. Сельскохозяйственный труд». Базовым для направления «Технология. Технический труд» является раздел «Создание изделий из конструкционных и поделочных материалов», для направления «Технология. Обслуживающий труд» – разделы «Создание изделий из текстильных и поделочных материалов», «Кулинария», для направления «Технология. Сельскохозяйственный труд» – разделы «Растениеводство», «Животноводство». С учетом сезонности работ в сельском хозяйстве базовые разделы направления «Технология. Сельскохозяйственный труд» дополняются необходимыми разделами одного из направлений: «Технология. Технический труд», «Технология. Обслуживающий труд». Каждое из трех направлений технологической подготовки обязательно включает в себя кроме того следующие разделы: «Электротехнические работы», «Технологии ведения дома», «Черчение и графика», «Современное производство и профессиональное образование».

СОЗДАНИЕ ИЗДЕЛИЙ ИЗ КОНСТРУКЦИОННЫХ И ПОДЕЛОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Организация рабочего места. Соблюдение правил безопасного труда при использовании инструментов, механизмов и станков. Виды древесных материалов и сфера их применения. Металлы, сплавы, их механические и технологические свойства, сфера применения. Особенности изделий из пластмасс. Графическое отображение изделий с использованием чертежных инструментов и средств компьютерной поддержки. Чтение графической документации, отображающей конструкцию изделия и последовательность его изготовления. Условные обозначения на рисунках, чертежах, эскизах и схемах. Планирование технологической последовательности операций обработки заготовки. Подбор инструментов и технологической оснастки. Изготовление изделий из конструкционных или поделочных материалов: выбор заготовки для изготовления изделий с учетом механических, технологических и эксплуатационных свойств, наличия дефектов материалов и минимизации отходов; разметка заготовки для детали (изделия) на основе графической документации с применением разметочных, контрольно-измерительных инструментов, приборов и приспособлений; обработка ручными инструментами заготовок с учетом видов и свойств материалов; использование технологических машин для изготовления изделий; визуальный и инструментальный контроль качества деталей; соединение деталей в изделии с использованием инструментов и приспособлений для сборочных работ; защитная и декоративная отделка; контроль и оценка качества изделий; выявление дефектов и их

устранение. Изготовление изделий декоративно-прикладного назначения с использованием различных технологий обработки материалов. Традиционные виды декоративно-прикладного творчества и народных промыслов России. Изготовление изделий с использованием технологий одного или нескольких промыслов (ремесел), распространенных в районе проживания. Проектирование полезных изделий из конструкционных и поделочных материалов. *Оценка затрат на изготовление продукта и возможности его реализации на рынке товаров и услуг.* Влияние технологий обработки материалов и *возможных последствий нарушения технологических процессов* на окружающую среду и здоровье человека. Профессии, связанные с обработкой конструкционных и поделочных материалов.

ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Организация рабочего места, использование инструментов и приспособлений для выполнения электромонтажных работ. Применение индивидуальных средств защиты при выполнении электротехнических работ. Соблюдение правил электробезопасности, правил эксплуатации бытовых электроприборов. *Виды источников и потребителей электрической энергии.* *Применение различных видов электротехнических материалов и изделий в приборах и устройствах.* Применение условных графических обозначений элементов электрических цепей для чтения и составления электрических схем. Сборка моделей электроосветительных приборов и проверка их работы с использованием электроизмерительных приборов. Подключение к источнику тока коллекторного электродвигателя и управление скоростью его вращения. Подключение типовых аппаратов защиты электрических цепей и бытовых потребителей электрической энергии. *Принципы работы и использование типовых средств управления и защиты.* *Подбор бытовых приборов по их мощности.* Определение расхода и стоимости потребляемой энергии. Пути экономии электрической энергии. *Сборка моделей простых электронных устройств из промышленных деталей и деталей конструктора по схеме; проверка их функционирования.* *Проектирование полезных изделий с использованием радиодеталей, электротехнических и электронных элементов и устройств.* Влияние электротехнических и электронных приборов на окружающую среду и здоровье человека. Профессии, связанные с производством, эксплуатацией и обслуживанием электротехнических и электронных устройств.

ТЕХНОЛОГИИ ВЕДЕНИЯ ДОМА

Интерьер жилых помещений и их комфортность. *Современные стили в оформлении жилых помещений.* Подбор средств оформления интерьера жилого помещения с учетом запросов и потребностей семьи и санитарно-гигиенических требований. Использование декоративных растений для оформления интерьера жилых помещений. Оформление приусадебного (пришкольного) участка с использованием декоративных растений. *Характеристика основных элементов систем энергоснабжения, теплоснабжения, водопровода и канализации в городском и сельском (дачном) домах.* Правила их эксплуатации. Организация рабочего места для выполнения санитарно-технических работ. Планирование работ, подбор и использование материалов, инструментов, приспособлений и оснастки при выполнении санитарно-технических работ. Соблюдение правил безопасного труда и правил предотвращения аварийных ситуаций в сети водопровода и канализации. Простейший ремонт элементов систем водоснабжения и канализации. Характеристика распространенных технологий ремонта и отделки жилых помещений. Подбор строительно-отделочных материалов. Оснащение рабочего места для ремонта и отделки помещений. *Применение основных инструментов для ремонтно-отделочных работ.* Экологическая безопасность материалов и технологий выполнения ремонтно-отделочных работ. *Подготовка поверхностей помещения к отделке.* *Нанесение на подготовленные поверхности водорастворимых красок, наклейка обоев и пленок.* Соблюдение правил безопасности труда и гигиены при выполнении ремонтно-отделочных работ. Применение индивидуальных средств защиты и гигиены. Уход

за различными видами половых покрытий. Удаление загрязнений с одежды бытовыми средствами. Выбор и использование современных средств ухода за обувью. Выбор технологий и средств для длительного хранения одежды и обуви. Подбор на основе рекламной информации современной бытовой техники с учетом потребностей и доходов семьи. Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой. Ознакомление с профессиями в области труда, связанного с выполнением санитарно-технических или ремонтно-отделочных работ. Анализ бюджета семьи. Рациональное планирование расходов на основе актуальных потребностей семьи. Ориентация на рынке товаров и услуг: анализ потребительских качеств товара, выбор способа совершения покупки. Права потребителя и их защита. Оценка возможностей предпринимательской деятельности для пополнения семейного бюджета. Выбор возможного объекта или услуги для предпринимательской деятельности на основе анализа рынка и потребностей местного населения товарах и услугах. Проектирование изделия или услуги. Расчет примерных затрат и возможной прибыли в соответствии с ценами местного рынка и покупательной способностью населения. Выбор путей продвижения продукта труда на рынок.

ЧЕРЧЕНИЕ И ГРАФИКА

Организация рабочего места для выполнения графических работ. Использование условно-графических символов и обозначений для отображения формы, структуры объектов и процессов на рисунках, эскизах, чертежах, схемах. Понятие о системах конструкторской, технологической документации и ГОСТах, видах документации. Чтение чертежей, схем, технологических карт. Выполнение чертежных и графических работ от руки, с использованием чертежных инструментов, приспособлений и средств компьютерной поддержки. Копирование и тиражирование графической документации. Применение компьютерных технологий выполнения графических работ. Использование стандартных графических объектов и конструирование графических объектов: выделение, объединение, геометрические преобразования фрагментов. Построение чертежа и технического рисунка. Профессии, связанные с выполнением чертежных и графических работ.

СОВРЕМЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Сферы современного производства. Основные составляющие производства. Разделение труда на производстве. Влияние техники и технологий на виды и содержание труда. Приоритетные направления развития техники и технологий. Понятие о специальности и квалификации работника. Факторы, влияющие на уровень оплаты труда. Пути получения профессионального образования. Виды учреждений профессионального образования. Региональный рынок труда и образовательных услуг. Учет качеств личности при выборе профессии. Поиск информации о путях получения профессионального образования и трудоустройства.»

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Факт	Примечание
	Технология создания изделия из древесины. (35 часов)				
1	Вводный инструктаж по ТБ	1			
2	Изучение технологической карты	1			

3	Чертеж детали	1			
4	Физические свойства древесины	1			
5	Механические свойства древесины	1			
6	Пороки древесины	1			
7	Пороки древесины	1			
8	Сушка древесины	1			
9	Сушка древесины	1			
10	Конструкторская документация на изделия с конической поверхностью	1			
11	Конструкторская документация на изделие с фасонной поверхностью	1			
12	Технологическая документация	1			
13	Технологическая документация	1			
14	Пиление древесины вдоль волокон	1			
15	Пиление древесины вдоль волокна	1			
16	Заточка деревообрабатывающих инструментов	1			
17	Заточка деревообрабатывающих инструментов	1			
18	Точение конических деталей	1			
19	Точение конических деталей	1			
20	Точение фасонных деталей	1			
21	Точение фасонных деталей	1			
22	Основные виды столярных соединений	1			
23	Основные виды столярных соединений	1			
24	Разметка и запиливание шипов и проушин	1			
25	Разметка и запиливание шипов и проушин	1			
26	Долбление проушин и гнезд	1			
27	Долбление проушин и гнезд	1			
28	Виды столярных соединений	1			
29	Сборка шипового соединения	1			
30	Чертеж шипового соединения	1			
31	Сборка шипового соединения	1			
32	Соединение деталей с помощью шкантов	1			
33	Соединение деталей с помощью нагелей	1			

34	Профессии и специальности деревообрабатывающего производства	1			
35	Профессии и специальности деревообрабатывающего производства	1			
	Технология создания изделий из металла. (20 часов)				
36	Экскурсия	1			
37	Инструктаж по ТБ	1			
38	Металлы и сплавы	1			
39	Металлы и сплавы	1			
40	Общие сведения о металлах и сплавах	1			
41	Общие сведения о металлах и сплавах	1			
42	Виды стали и ее применение	1			
43	Виды стали и её применение	1			
44	Рубка металлов	1			
45	Рубка металлов	1			
46	Рубка металлов	1			
47	Рубка металлов и применяемый рабочий инструмент	1			
48	Рубка металлов и применяемый рабочий инструмент	1			
49	Приёмы рубки металлов	1			
50	Приёмы рубки металлов	1			
51	Опиливание криволинейных поверхностей	1			
52	Опиливание криволинейных поверхностей заготовок	1			
53	Опиливание выпуклых поверхностей	1			
54	Опиливание выпуклых поверхностей	1			
55	Опиливание вогнутых и внутренних поверхностей	1			
	Проектирование и изготовление изделия (13 часов)				
56	Опиливание вогнутых и внутренних поверхностей	1			
57	Нарезание наружной резьбы	1			
58	Нарезание наружной резьбы.	1			
59	Графическое изображение резьбы	1			
60	Понятие о резьбе. Элементы и виды резьбы	1			

61	Понятие о резьбе. Элементы и виды резьбы	1			
62	Применяемые инструменты и виды электрических работ	1			
63	Экономия электрической энергии	1			
64	Анализ бюджета семьи. Интерьер жилого дома	1			
65	Технологическая карта выполнения детали изделия. Виды бытовых и домашних работ.	1			
66	Региональный рынок труда и образовательных услуг	1			
67	Изготовление изделия и сборка	1			
68	Понятие о специальности. Подведение итогов.	1			

Календарно-тематическое планирование по технологии в 8 классе

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во уроков	Дата проведения	Факт	Примечание
	Декоративно-прикладное творчество (5 часов)				
1	Вводное занятие ТБ	1			
2	Декоративно-прикладное творчество	1			
3	Технология выполнения геометрической резьбы	1			
4	Шпон и его применение	1			
5	Чертеж детали с конической поверхностью	1			
	Технология создания изделия из древесины (14 часов)				
6	Понятие о резании древесины	1			
7	Геометрия токарного резца. Точение резца	1			
8	Точение внутренних поверхностей ТБ	1			
9	Заточки стамески, долота,	1			
10	Технология заточки ножевки ТБ	1			
11	Точение изделия на токарном станке	1			
12	Изготовление солонки по технологической карте	1			
13	Изготовление шиповых соединений «ласточкин хвост»	1			
14	Строгание заготовки. Размётка шипов и проушин	1			
15	Долбление проушин ТБ	1			
16	Пиление шипов ТБ	1			
17	Сборка изделия. Шлифование изделия	1			
18	Соединение столярных элементов	1			
19	Соединение деталей вполдерева	1			
	Технология создания изделий из металла. (5				

	часов)				
20	Понятие и виды термообработки	1			
21	Инструменты для обработки металлов	1			
22	Общие сведения о металлорежущих станках	1			
23	Устройство токарно-винторезного станка	1			
24	Инструменты для работы на токарном станке	1			
	Проектирование и изготовление изделия. (10 часов)				
25	Управление станком ТБ.	1			
26	Режимы резания при точении	1			
27	Обтачивание цилиндрических поверхностей.	1			
28	Подрезание уступов и торцов	1			
29	Отрезание заготовок. Сборка простых электрических цепей	1			
30	Сверление на токарном станке	1			
31	Нарезание наружной резьбы с помощью плашек. Сферы современного производства	1			
32	Нарезание внутренней резьбы метчиком. Пути экономии электрической энергии.	1			
33	Возможный брак при нарезании резьбы. Ремонтно-отделочные работы дома	1			
34	Заключение. Водоснабжение и канализация дома	1			

Изменения

в рабочую программу 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Обслуживающий труд»

1. Изложить п.2. рабочей программы 7-8 классов по учебному предмету «Технология. Обслуживающий труд» в следующей редакции:

«2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

С целью учета интересов и склонностей учащихся, возможностей образовательных учреждений, местных социально-экономических условий обязательный минимум содержания основных образовательных программ изучается в рамках одного из трех направлений: «Технология. Технический труд», «Технология. Обслуживающий труд» и «Технология. Сельскохозяйственный труд». Базовым для направления «Технология. Технический труд» является раздел «Создание изделий из конструкционных и поделочных материалов», для направления «Технология. Обслуживающий труд» – разделы «Создание изделий из текстильных и поделочных материалов», «Кулинария», для направления «Технология. Сельскохозяйственный труд» – разделы «Растениеводство», «Животноводство». С учетом сезонности работ в сельском хозяйстве базовые разделы направления «Технология. Сельскохозяйственный труд» дополняются необходимыми разделами одного из направлений: «Технология. Технический труд», «Технология. Обслуживающий труд». Каждое из трех направлений технологической подготовки обязательно включает в себя кроме того следующие разделы: «Электротехнические работы», «Технологии ведения дома», «Черчение и графика», «Современное производство и профессиональное образование».

СОЗДАНИЕ ИЗДЕЛИЙ ИЗ КОНСТРУКЦИОННЫХ И ПОДЕЛОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Организация рабочего места. Соблюдение правил безопасного труда при использовании инструментов и оборудования. Виды ручных и машинных швов, их применение. Свойства тканей из искусственных и синтетических волокон. Силуэты и стили в одежде. Мерки, прибавки при построении выкройки изделия. Графическое отображение изделий с использованием чертежных инструментов и *средств компьютерной поддержки*. Чтение графической документации, отображающей конструкцию изделия и последовательность его изготовления. Условные обозначения на рисунках, чертежах, эскизах и схемах. Планирование технологической последовательности операций обработки заготовки. Подбор инструментов и технологической обработки. Изготовление изделий из конструкционных или поделочных материалов: выбор заготовки для изготовления изделий с учетом механических, технологических и эксплуатационных свойств, наличия дефектов материалов и минимизации отходов; разметка заготовки для детали (изделия) на основе графической документации с применением разметочных, контрольно-измерительных инструментов, *приборов и приспособлений*; обработка ручными инструментами заготовок с учетом видов и свойств материалов; использование технологических машин для изготовления изделий; визуальный и инструментальный контроль качества деталей; соединение деталей в изделии с использованием инструментов и приспособлений для сборочных работ; защитная и декоративная отделка; контроль и оценка качества изделий; выявление дефектов и их устранение. Изготовление изделий декоративно-прикладного назначения с использованием

различных технологий обработки материалов. Традиционные виды декоративно-прикладного творчества и народных промыслов Башкортостана. Изготовление изделий с использованием технологий одного или нескольких промыслов (ремесел), распространенных в районе проживания. Проектирование полезных изделий из конструкционных и поделочных материалов. *Оценка затрат на изготовление продукта и возможности его реализации на рынке товаров и услуг.* Влияние технологий обработки материалов и возможных последствий нарушения технологических процессов на окружающую среду и здоровье человека. Профессии, связанные с обработкой конструкционных и поделочных материалов.

ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Организация рабочего места, использование инструментов и приспособлений для выполнения машинных, утюжилных и кулинарных работ. Применение индивидуальных средств защиты при выполнении электротехнических работ. Соблюдение правил электробезопасности, правил эксплуатации бытовых электроприборов. *Виды источников и потребителей электрической энергии. Применение различных видов электротехнических материалов и изделий в приборах и устройствах.* Применение условных графических обозначений элементов электрических цепей для чтения и составления электрических схем. Сборка моделей электроосветительных приборов и проверка их работы с использованием электроизмерительных приборов. Подключение типовых аппаратов защиты электрических цепей и бытовых потребителей электрической энергии. *Принципы работы и использование типовых средств управления и защиты. Подбор бытовых приборов по их мощности.* Определение расхода и стоимости потребляемой энергии. Пути экономии электрической энергии. Влияние электротехнических и электронных приборов на окружающую среду и здоровье человека. Профессии, связанные с производством, эксплуатацией и обслуживанием электротехнических и электронных устройств.

ТЕХНОЛОГИИ ВЕДЕНИЯ ДОМА

Интерьер жилых помещений и их комфортность. *Современные стили в оформлении жилых помещений.* Подбор средств оформления интерьера жилого помещения с учетом запросов и потребностей семьи и санитарно-гигиенических требований. Использование декоративных растений для оформления интерьера жилых помещений. Оформление приусадебного (пришкольного) участка с использованием декоративных растений. *Характеристика основных элементов систем энергоснабжения, теплоснабжения, водопровода и канализации в городском и сельском (дачном) домах.* Правила их эксплуатации. Организация рабочего места для выполнения санитарно-технических работ. Соблюдение правил безопасного труда и правил предотвращения аварийных ситуаций. Простейший ремонт элементов систем водоснабжения и канализации. Характеристика распространенных технологий ремонта и отделки жилых помещений. Подбор строительно-отделочных материалов. Оснащение рабочего места для ремонта и отделки помещений. *Применение основных инструментов для ремонтно-отделочных работ.* Экологическая безопасность материалов и технологий выполнения ремонтно-отделочных работ. *Подготовка поверхностей помещения к отделке. Нанесение на подготовленные поверхности водорастворимых красок, наклейка обоев и пленок.* Соблюдение правил безопасности труда и гигиены при выполнении ремонтно-отделочных работ. Применение индивидуальных средств защиты и гигиены. Уход за различными видами половых покрытий. Удаление загрязнений с одежды бытовыми средствами. Выбор и использование современных средств ухода за обувью. Выбор технологий и средств для длительного хранения одежды и обуви. Подбор на основе рекламной информации современной бытовой техники с учетом потребностей и доходов семьи. Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой. Ознакомление с профессиями в области труда, связанного с выполнением санитарно-технических или ремонтно-отделочных работ. Анализ бюджета семьи. Рациональное планирование расходов

на основе актуальных потребностей семьи. Ориентация на рынке товаров и услуг: анализ потребительских качеств товара, выбор способа совершения покупки. Права потребителя и их защита. *Оценка возможностей предпринимательской деятельности для пополнения семейного бюджета. Выбор возможного объекта или услуги для предпринимательской деятельности на основе анализа рынка и потребностей местного населения товарах и услугах.* Проектирование изделия или услуги. Расчет примерных затрат и возможной прибыли в соответствии с ценами местного рынка и покупательной способностью населения. *Выбор путей продвижения продукта труда на рынок.*

ЧЕРЧЕНИЕ И ГРАФИКА

Организация рабочего места для выполнения графических работ. Использование условно-графических символов и обозначений для отображения формы, структуры объектов и процессов на рисунках, эскизах, чертежах, схемах. *Понятие о системах конструкторской, технологической документации и ГОСТах, видах документации.* Чтение чертежей, схем, технологических карт. Выполнение чертежных и графических работ от руки, с использованием чертежных инструментов, *приспособлений и средств компьютерной поддержки.* Копирование и тиражирование графической документации. *Применение компьютерных технологий выполнения графических работ.* Использование стандартных графических объектов и конструирование графических объектов: выделение, объединение, геометрические преобразования фрагментов. Построение чертежа и *выкройки.* Профессии, связанные с выполнением чертежных и графических работ.

СОВРЕМЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Сферы современного производства. Основные составляющие производства. Разделение труда на производстве. Влияние техники и технологий на виды и содержание труда. Приоритетные направления развития техники и технологий. Понятие о специальности и квалификации работника. Факторы, влияющие на уровень оплаты труда. Пути получения профессионального образования. Виды учреждений профессионального образования. Региональный рынок труда и образовательных услуг. Учет качеств личности при выборе профессии. Поиск информации о путях получения профессионального образования и трудоустройства.

Содержание учебной программы в части реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей по предметам (НРЭО)

№ п.п.	Тема урока	Тема НРЭО
1	Приготовление холодных блюд. Блюда из свежих овощей.	Башкирские национальные блюда.
2	Кулинарная обработка продуктов. Бутерброды. Приготовление горячих напитков.	Башкирские национальные напитки.
3	Кисломолочные продукты и блюда из них.	Башкирские национальные напитки.
4	Роль комнатных растений в жизни человека.	Редкие и исчезающие растения Башкортостана.

5	Химические волокна. Технология производства ткани из искусственных волокон.	Производство тканей в Башкортостане.
6	Моделирование основы плечевого изделия с цельнокроеным рукавом.	Одежда, народный костюм Башкортостана.
7	Вязание крючком. Инструменты и материалы. Основные виды петель.	История и искусство Башкортостана.
8	Вязание полотна. Вязание полотна рядами	Народное декоративно-прикладное искусство Башкортостана.

Изменения

в рабочие программы 7-9 классов по учебному предмету «Физическая культура»

1. Изложить п.2. и п.3. рабочей программы 7 кл. по учебному предмету «Физическая культура» в следующей редакции:

« 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Становление и развитие олимпийского движения в нашей стране. Достижения сборной команды России на мировом уровне. ЗОЖ -основное направление современной молодежи

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков). *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. 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 партнеров 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»: футбол – передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

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 .

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, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

Легкая 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 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 легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

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 использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

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

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	дата		Кол -во	Тема урока	примечания
	план	факт			
Легкая атлетика (14ч)					
1.	03.09		1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции	
2.	05.09		1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	
3.	07.09		1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	
4.	10.09		1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	
5.	14.09		1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения	
6.	17.09		1	Беговые упражнения.. Встречные эстафеты.. Игра «Разведчики и часовые»	
7.	19.09		1	Метание малого мяча 150 гр. в цель.. Игра «Разведчики и часовые»	
8.	21.09		1	Метание мяча на дальность с разбега.	
9.	24.09		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
10.	26.09		1	Бег с преодолением вертикальных препятствий	

11.	28.09		1	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги».	
12.	01.10		1	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения.	
13.	03.10		1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг)	
14.	05.10		1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	
Волейбол (13ч)					
15.	08.10		1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения	
16	10.10		1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	
17.	12.10		1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	
18.	15.10		1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	
19.	17.10		1	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	
20.	19.10		1	Стойка игрока.. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	
21.	22.10		1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	
22.	24.10		1	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	
23.	26.10		1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу .Нижняя прямая подача	
24.	29.10		1	.Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	
25.	31.10		1	. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	
26.	07.11		1	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	
27.	09.11		1	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	
Гимнастика(21)					
28.	12.11		1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	

29.	14.11		1	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату.	
30.	16.11		1	.Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост.	
31.	19.11		1	Лазание по канату с помощью и без помощи ног	
32.	21.11		1	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	
33.	23.11		1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	
34.	26.11		1	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой	
35.	28.11		1	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях..	
36.	30.11		1	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки).	
37.	03.12		1	Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки).	
38.	05.12		1	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин.	
39.	07.12		1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги . Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину).	
40.	10.12		1	Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину).	
41.	12.12		1	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	
42.	14.12		1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь .	
43.	17.12		1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	
44.	19.12		1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	

45.	21.12		1	Подтягивание в висячем положении, в висячем положении лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	
46.	24.12		1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
47.	26.12		1	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом.	
48.	28.12		1	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	
Лыжная подготовка (18ч)					
49.	16.01		1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	
50.	18.01		1	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	
51.	21.01		1	Попеременный двухшажный ход	
52.	23.01		1	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	
53.	25.01		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	
54.	28.01		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	
55.	30.01		1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	
56.	01.02		1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	
57.	04.02		1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	
58.	06.02		1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	
59.	08.02		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	
60.	11.02		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	
61.	13.02		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом».	
62.	15.02		1	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом».	

63.	18.02		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	
64.	20.02		1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	
65.	22.02		1	Попеременный двухшажный ход.. Подъём «полу ёлочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	
66.	25.02		1	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	
Баскетбол (23ч)					
67.	27.02		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	
68.	01.03		1	Приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	
69.	04.03		1	Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	
70.	06.03		1	Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
71.	11.03		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину.	
72.	13.03		1	Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	
73.	15.03		1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	
74.	18.03		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	
75.	20.03		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча .Правила баскетбола.	
76.	22.03		1	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Становление и развитие олимпийского движения в нашей стране	

77.	03.04		1	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	
78.	05.04		1	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	
79 80.	08.04 10.04		2	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Достижения сборной команды России на мировом уровне.	
81- 82.	12.04 15.04		2	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
83 – 84	17.04 19.04		2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Правила баскетбола	
85 – 86	22.04 24.04		2	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	
87.	26.04		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
88.	29.04		1	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Нападение быстрым прорывом.	
89.	03.05		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	
Кроссовая подготовка (13ч)					
90.	06.05		1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Чемпионы мира по легкой атлетике.	
91.	08.05		1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	
92.	10.05		1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	
93.	13.05		1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	
94.	15.05		1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Правила поведения в походе. Правила санитарии, гигиены и безопасности	

95.	17.05		1	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Режим дня и правильное питание – основа здорового и стройного тела.	
96.	20.05		1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	
97.	22.05		1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	
98.	24.05		1	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ.	
99.	27.05		1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения	
100.	29.05		1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Основы туристической подготовки. Сбор и разбор палатки	
101.	31.05		1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения.	
102.			1	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. ЗОЖ -основное направление современной молодежи.	

.»

2. Изложить п.2. и п.3. рабочей программы 8 кл. по учебному предмету «Физическая культура» в следующей редакции:

« 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма.

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях

(мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные подготовка. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка, единоборство.

Прикладно-ориентированные упражнения.

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата примерная	Дата фактическая	Примечание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12ч.					
1-2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на спортивной площадке и на уроках легкой атлетики. Медленный бег 6-8 минут. Высокий старт до 40 м -3-4раза. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести, быстроты, координации.	2			
3	Медленный бег 6-8минут. Высокий старт. Стартовый разгон до 30м, бег по дистанции 40–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м -3раза. Упражнения для развития быстроты, прыгучести, ловкости. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1			
4	Медленный бег 10минут. Высокий старт до 20 м 3-5раз. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40–60 м. Финиширование. Эстафетный бег по 50м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Зарождение Олимпийских игр древности.	1			
5	Бег 10минут, ОРУ, СБУ, бег 60 м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1			

6	Бег 10-12 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места на результат. Челночный бег. 3x10м -3раза, метание мяча с места и с разбега. Техника безопасности. Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1			
7	Бег 12-15минут, ОРУ, СБУ, ТБ, метание мяча с места, челночный бег 3x10м на результат, бег 3разах30м прыжки в длину с разбега-10 раз, поднимание туловища 30-50 раз, приседание 30-100раз. Упражнения на гибкость. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	1			
8	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ .Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 6x10м.Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1			
9	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег 4раза x100м. Метание мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, наклоны вперед из исходного положения сидя и стоя.	1			
10	Бег 10 минут, ОРУ, СБУ. ТБ. Метание мяча на технику. Бег 6минут на результат. Упражнения для развития силы, гибкости, прыгучести, координации, игра в футбол, баскетбол	1			

11	Метание мяча на технику на оценку ОРУ. Челночный бег6х10м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1			
12	Бег 10 минут. Метание мяча на дальность на результат .ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места-10раз, прыжки со скакалкой 2-4 минуты. Приседание 20-80 раз, отжимание 8-40. Упражнения на гибкость. Игра в баскетбол, футбол.	1			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА, ФУТБОЛ 6ч.					
13-14	Бег 6минут, ОРУ, СБУ, бег 1500м на результат. Подтягивание, игра в баскетбол, футбол, РДК. Бег с преодолением препятствий по кругу.	2			
15-16	Бег 6 минут. ОРУ. СБУ. Бег 2000м без учета времени в равномерном темпе. РДК, игра в баскетбол, футбол. Круговая эстафета с преодолением препятствий. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	2			
17-18	Бег 6минут. ОРУ, СБУ, бег 3х30м, Бег 1000м на результат. Подтягивание, поднимание туловища, игра в футбол, волейбол. Преодоление препятствий по станциям.	2			
БАСКЕТБОЛ 15ч.					
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Бег 8минут с ведением мяча. ОРУ с баскетбольными мячами Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	1			

20-21	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	2			
22-23	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	2			
24-25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. История развития баскетбола в России.	2			
26-27	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	2			
28-29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	2			

30-31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции на оценку. РДК	2			
32-33	Бег 6 минут. ОРУ с мячами. Ведение, передачи, броски мяча с точек. Тактические действия-быстрый прорыв, личная защита-на оценку. РДК	2			
ГИМНАСТИКА 15 ч.					
34	Инструктаж по технике безопасности Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис на согнутых руках. Размахивание в висе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.	1			
35	ТБ, Строевые упражнения. Бег в медленном темпе 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Ю.-упражнения на высокой перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание, подъем переворотом в упор, соскок махом назад. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю). Лазанье по канату на быстроту. Длинный кувырок через препятствия.	1			

36	Бег 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом в упор, подъем силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок с поворотом – на оценку, Подтягивание на низкой перекладине(д), на высокой перекладине –(ю.). Акробатическая зачетная композиция из упражнений урока №3 История развития гимнастики в России.	1			
37-38	Бег в медленном темпе. ОРУ с предметами. Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине. Упражнения на бревне. Основы ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями, с мячами. Развитие силовых способностей, гибкости.	2			
39-40	Медленный бег 6 минут. ОРУ в движении. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев. Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360* (Зачетная акробатическая композиция №1 Юноши.) Лазанье по канату. РДК.	2			
41-42	Бег в медленном темпе. ОРУ с предметами. Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине. Упражнения на бревне. Основы ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями, с мячами. Развитие силовых способностей, гибкости.	2			

43-44	Медленный бег 10 минут. ОРУ. Зачетная акробатическая композиция №2. Упражнения на низких брусьях. Лазанье по канату на скорость. Базовые шаги аэробики. Развитие силы, выносливости и координации. Упражнения степ-аэробики, ритмические упражнения. Упражнения с обручами, гантелями, булавами.	2			
45-46	Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Вис на согнутых руках на оценку. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость. Акробатическая композиция №2.	2			
47-48	Бег 10 минут. ОРУ на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок через коня. Лазание по канату. Развитие выносливости и координации. Акробатическая композиция №2. Упражнения на гимнастических скамейках, со скакалками, ю.-Стойка на руках с помощью, длинный кувырок через препятствие высотой 90* танцевальные упражнения. Упражнения на силовых тренажерах, тренажерах для укрепления мышц брюшного пресса.	2			
ЕДИНОБОРСТВА 6 ч.					
49	Техника безопасности на уроке, виды самостраховки. Повторение стоек и передвижений. Бег 10 минут. ОРУ в парах. Прыжковые упражнения.	1			
50	Бег 10 минут. ОРУ (силовая). Совершенствование захвата, стоек и передвижений. Элементы техники национальных видов спорта(куреш).	1			
51	Бег 10 минут. ОРУ. Совершенствование приемов и броска через бедро. Силовые упражнения на гимнастических скамейках.	1			

52	Бег 10 минут. ОРУ без предметов. Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног. Совершенствование приемов в парах.	1			
53	Бег 6 минут, прыжковые упражнения. Обучение борьбы в партере.	1			
54	Бег 10 минут. ОРУ. Приемы самообороны. Упражнения домашнего задания на оценку: - отжимание от пола; - поднимание прямых ног, поднимание туловища из исходного положения согнув ноги под углом 90°; - прыжки со скакалкой за 1 минуту; -приседание на двух ногах; -выпрыгивание из низкого приседа; -упражнения на растягивание, гибкость.	1			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21 ч.					
55-56	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. ОРУ Передвижение по учебной лыжне 1–2 км без палок. Одновременный бесшажный ход 3х50м. Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход, переход с хода на ход. П.И. «Кто дальше проскользит на одной лыже».	2			
57	ОРУ Передвижение по учебной лыжне 1-2 км без палок. Одновременный бесшажный ход 4х50м, одновременный одношажный ход 4х50м, попеременный двухшажный ход равномерное передвижение 1-2км.	1			

58	ТБ при подъемах и спусках. Передвижение по учебной лыжне 1-2км. Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход. Подъем в гору скользящим шагом, подъем «лесенкой» Эстафеты 3х 100м с передачей палок. Рекорды российских лыжников.	1			
59-60	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 1-2 км. Одновременный одношажный ход 4х100м, коньковый ход. Сочетание лыжных ходов. Подъем в гору «елочкой», скользящим шагом, ступающим шагом. Подвижные игры. Эстафеты 3 х 200 м с передачей палок.	2			
61	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне. Одновременный одношажный ход, Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход. Подвижные игры. «Остановка рывком».	1			
62-63	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами 1 – 2км. Подъем в гору скользящим шагом, коньковым шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Переход с хода на ход. 4-5раз х200м.	2			
64	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1			
65-66	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 – 3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты с этапами 500м.	2			

67	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 3-4 км. Поворот на месте махом. Спуск и торможение плугом. Подвижная игра «Гонка с преследованием».	1			
68-69	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 км. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции до 2,5 км со сменой ходов. Подвижная игра: «Гонка с преследованием».	2			
70-71	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождения дистанции 3 км на результат. «Карельская гонка». Торможение и поворот упором, подъем скользящим шагом.	2			
72-73	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	2			
74-75	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	2			
ВОЛЕЙБОЛ 9 ч.					
76	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Упражнения для развития силы.	1			
77	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1			

78	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места, через скамейки, со скакалками. Нужды организма для правильного функционирования при физических нагрузках.	1			
79	Бег 6 минут. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести, координации.	1			
80	Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах через сетку. Встречные передачи в колоннах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием с подачи. Учебная игра.	1			
81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа, напрыгивание на стопку матов, приседание на одной ноге упор присев, упор лежа, выпрыгнуть.	1			
82	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			

83	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
84	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12ч. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 6 ч.					
85	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1			
86	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1			
87	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1			
88	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. Здоровое питание, как фактор правильного развития и роста молодого организма.	1			
89	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1			

90	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1			
91	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность - совершенствование техники.	1			
92	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	1			
93	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	1			
94	Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5x40м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ. СБУ.	1			
95	Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5x60м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ. СБУ.	1			
96	Низкий старт. Эстафеты. Челночный бег 3x10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ. СБУ.	1			
97-98	Низкий старт. Эстафеты. Челночный бег 5x10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ, СБУ.	2			
99-100	Бег на 100. Метание мяча. Спорт-как один из путей решения проблем подросткового возраста. Спортивные игры.	2			
101	Бег 1500(2000)м на выносливость. Игры.	1			
102	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.. Задание на лето.	1			

.»

3. Изложить п.2. и п.3. рабочей программы 9 кл. по учебному предмету «Физическая культура» в следующей редакции:

« 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ¹

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма.

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса

препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях

(мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика (30ч).

Беговые упражнения.

Спортивная ходьба.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные подготовка (21 ч). Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. (15ч) Игра по правилам.

Волейбол (9ч) Игра по правилам.

Футбол (6 ч). Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка, единоборство (6 ч). Прикладно-ориентированные упражнения.

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.	Примечание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ч.					

1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1			
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Правильное питание и питьевой режим.	1			
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1			
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1			
5	Спортивная ходьба. Техника передвижения. Ходьба по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1			
6	Бег на результат (60 м). Легкая атлетика, как основной вид Олимпийских игр.	1			
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1			
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов	1			
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1			
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1			

11-12	Бег (1500 м -д., 2000 м- м.). Спортивная игра: «Лапта». Правила соревнований.	2			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА, ФУТБОЛ 6 ч.					
13	Техника безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Правила и техника передач в парах.	1			
14	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	1			
15	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1			
16-17	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Спортивная игра «Лапта». Техника и тактика игры в защите (футбол).	2			
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Взаимодействие игроков в нападении.	1			
БАСКЕТБОЛ 15 ч.					
19-20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	2			
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1			

22-23	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	2			
24-25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	2			
26	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Учебная игра	1			
27-28	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	2			
29	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	1			
30-31	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	2			

32-33	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	2			
ГИМНАСТИКА 15 ч.					
34	Техника безопасности. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1			
35	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	1			
36	Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх .	1			
37	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	1			
38	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	1			
39	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.	1			
40	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1			

41	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1			
42-44	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	3			
45	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1			
46	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	1			
47	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	1			
48	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.	1			
ЕДИНОБОРСТВА 6ч.					
49-50	Техника безопасности. Повторить и стойки и передвижения в стойке. Элементы техники национальных видов спорта(куреш)	2			
51-54	Совершенствовать стойки и передвижения в стойке. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «бой петухов» и «выталкивание из круга».	4			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21ч.					
55-56	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Одновременный бесшажный ход 3х50м. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход, переход с хода на ход. Подвижные игры: «Кто дальше проскользит на одной лыже».	2			
57	Одновременный бесшажный ход 4х50м, одновременный одношажный ход 4х50м, попеременный двухшажный ход, равномерное передвижение 1-2 км.	1			

58	ТБ при подъемах и спусках. Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход. Подъем в гору скользящим шагом, подъем «лесенкой». Эстафеты 3x100м с передачей палок.	1			
59-60	Одновременный одношажный ход 4x100м, коньковый ход. Сочетание лыжных ходов. Подъем в гору «елочкой», скользящим шагом, ступающим шагом. Подвижные игры. Эстафеты 3x200 м с передачей палок.	2			
61	Передвижение по учебной лыжне. Одновременный одношажный ход, Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход. Подвижные игры. «Остановка рывком».	1			
62-63	Подъем в гору скользящим шагом, коньковым шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Переход с хода на ход. 4-5раз x200м.	2			
64	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	1			
65-66	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты с этапами 500м.	2			
67	. Поворот на месте махом. Спуск и торможение плугом. Подвижная игра: «Гонка с преследованием».	1			
68-69	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции до 2,5 км со сменой ходов. Подвижная игра: «Гонка с преследованием».	2			

70-71	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождения дистанции 3 км на результат. «Карельская гонка». Торможение и поворот упором, подъем скользящим шагом	2			
72-73	Прохождение дистанции 3 км на время. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	2			
74-75	Прохождение дистанции 3 км на время.	2			
ВОЛЕЙБОЛ 9 ч.					
76	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1			
77-78	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2			
79-80	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2			
81-82	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2			

83-84	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	2			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 6ч.					
84	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта» Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	1			
85-86	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	2			
87	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	1			
88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	1			
89-90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	2			
91	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	1			
92	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ч.					

93	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). История развития современных Олимпийских игр.	1			
94	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1			
95-96	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Техника передвижения.	2			
97	Бег на результат (60 м). Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1			
98	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1			
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1			
100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1			
101-102	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	2			

.»

