

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Ю.А. Гагарина  
муниципального образования Успенский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.В. Черкесова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы)

Количество часов 408 часов

Учителя Чернышова С.М., Масалитин А.Н., Чернышов А.С.

Программа разработана на основе

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577)
- ООП ООО МАОУСОШ № 2 имени Ю.А. Гагарина муниципального образования Успенский район

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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

## **Личностные результаты:**

**Патриотическое воспитание** - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у подрастающего поколения глубоко патриотического сознания. Ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское и нравственное воспитание** - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

**Ценности научного познания** - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

**Гражданское и нравственное воспитание** - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и

взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

**Экологическое воспитание** - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить

компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Предметные результаты на уровне основного общего образования**

Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения

Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;



- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Уровень физической подготовленности учащихся 12-14 лет**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
			Для мальчиков			Для девочек		
1	Бег 30м	12	6,2	5,4-6,1	5,3	6,3	5,5-6,2	5,4
		13	6,0	5,3-5,9	5,2	6,1	5,4-6,0	5,3
		14	5,9	5,1-5,8	5,0	6,0	5,3-5,9	5,2
2	Бег 60м	12	11,2	10,1-11,1	10,0	11,7	10,5-11,6	10,4
		13	11,0	9,8-10,9	9,7	11,5	10,3-11,4	10,2
		14	10,7	9,5-10,6	9,4	11,1	9,9-11,0	9,8
3	Бег 300м	12	1,18	1,01-1,17	1,00	1,22	1,08-1,21	1,07
		13	1,15	1,00-1,14	0,59	1,20	1,06-1,19	1,05
		14	1,12	0,57-1,11	0,56	1,16	1,02-1,15	1,01
4	Бег 1000м	12	6,46	4,46-6,45	4,45	7,21	5,21-7,20	5,20
		13	6,31	4,31-6,30	4,30	7,11	5,11-7,10	5,10
		14	6,16	4,21-6,15	4,20	7,01	5,05-7,00	5,00
5	Бег 1500м	12	10,00	8,51-9,59	8,50	10,30	9,01-10,29	9,00
		13	8,10	7,41-8,15	7,40	8,50	8,16-8,49	8,15
		14	7,51	7,01-7,50	7,00	8,30	8,00-8,29	7,30
6	Прыжок в длину с места	12	134	178-135	179	124	123-125	164
		13	144	183-145	184	139	178-140	179
		14	159	194-160	195	144	181-145	182
7	Метание мяча	12	20	33-21	34	14	20-15	21
		13	21	35-23	38	15	22-16	23
		14	25	38-26	39	17	25-18	26
8	Челночный бег 3х10м	12	8,6	8,3-8,5	8,2	9,1	8,7-9,0	8,6
		13	8,6	8,1-8,5	8,0	9,0	8,0-8,9	8,4
		14	8,4	7,9-8,3	7,8	8,8	8,3-8,7	8,2
9	Прыжки через скакалку (1мин)	12	70	89-71	90	90	109-91	110
		13	84	99-85	105	95	114-96	115
		14	94	104-95	105	104	119-105	120
10	Подтягивание (девочки из положения лежа)	12	3	7-4	8	5	13-6	14
		13	4	8-5	9	6	14-7	15
		14	5	9-6	10	7	15-8	16
11	Поднимание туловища	12	11	12-21	22	9	10-15	16
		13	12	22-13	23	10	16-11	17
		14	13	23-14	24	11	17-12	18

## Уровень физической подготовленности учащихся 15-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30м	15	5,5	5,3-5,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координация	Челночный бег 3х10м	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки)	15	5	9-6	10	5	12-13	16
			16	5	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ В ПРОЦЕССЕ УРОКА)

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с

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

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на низкой перекладине (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие координации движений, быстроты, силы.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гандбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

**Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».**

### **5 класс (102 часа)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

### **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра.

ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Игра.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ с предметами. Стойка на лопатках. Игра.

ОРУ. Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Игра.

ОРУ. Вис прогнувшись и согнувшись, смешанные висы. Игра.

ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.

ОРУ. Поднимание прямых ног в висе. Игра.

ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Игра.

ОРУ в движении. Обучение опорному прыжку. Игра.

ОРУ в движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра.

### **Легкая атлетика (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. СБУ. Высокий старт 10-15 м. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».

**История физической культуры.** СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «Лапта».

СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».

Ознакомление с прыжком в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».

Обучение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».

Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8 метров. Игра «Лапта».

Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

Инструктаж Т.Б. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».

Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 метров. Игра.

Ознакомление с прыжком в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.

Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.

Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».

СБУ. Бег 30 м. Игра «Лапта».

СБУ. Бег 60 м. Игра «Лапта».

### **Кроссовая подготовка (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 7 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 8 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 9 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег до 10 мин. Игра «Лапта».

**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** Равномерный бег до 11 мин. Игра «Лапта».

Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта».

Повторный бег. Игра: гандбол.

Переменный бег. Игра: футбол, волейбол.

Бег по отрезкам. Игра: гандбол.

Бег до 12 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 13 минут. Игра: гандбол.

Бег до 14 минут. Игра: ф/бол, в/бол.

Бег 15 мин. Игра: гандбол.

Контрольный бег 1000 м. Игра: футбол, волейбол.

### **Спортивные игры (60 часов)**

#### **Гандбол (10)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра мини гандбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча на месте. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча в движении. Игра мини гандбол.

Вырывание и выбивание мяча. Игра мини гандбол.

Броски мяча сверху в опорном положении. Игра мини гандбол.

Броски по воротам в прыжке. Игра мини гандбол.

Блокирование броска. Игра мини гандбол.

#### **Баскетбол (21)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения в стойке. Игра мини баскетбол.

Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.

Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу учителя. Игра в баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча в тройках в движении. Игра баскетбол.

Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра баскетбол.

Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния. Игра баскетбол.

Броски мяча с места с близкого и среднего расстояния. Игра баскетбол.

**История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Броски мяча в**

корзину с места. Игра баскетбол

Броски мяча в корзину после ведения. Игра баскетбол.

Броски мяча в корзину после ловли. Игра баскетбол.

### **Волейбол (19)**

Т.Б. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра волейбол.

Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра волейбол.

Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра волейбол.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.

Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.

Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.

Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.

Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.

Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.

Нижняя прямая подача мяча с 3 м. от сетки. Игра волейбол.

Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра волейбол.

Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра волейбол.

Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра волейбол.

Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра волейбол.

Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.

Закрепление прямого нападающего удара. Игра волейбол.

Тактика свободного нападения. Игра волейбол.

Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.

Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.

### **Футбол (10)**

Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини футбол.

Ведение мяча с изменением направления. Игра мини футбол.

Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини футбол.

Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.

Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.

Удары по воротам с места правой ногой. Игра мини футбол.

Удары по воротам в движении правой ногой. Игра мини футбол.

Удары по воротам с места левой ногой. Игра мини футбол.

Удары по воротам в движении левой ногой. Игра мини футбол.

Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

## **6 класс (68 часов)**



**Теоретическая часть в процессе урока.** Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой. Правила безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Гимнастика с основами акробатики (5 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра.  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Обучение опорному прыжку. Игра.  
ОРУ. Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Игра.  
ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.  
ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Игра.

**Легкая атлетика (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. СБУ. Высокий старт 10-15 м. Игра: «Лапта».  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».  
СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «Лапта».  
СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта». **Режим дня и его основное содержание.**  
Обучении техники прыжка в длину с разбега. Игра «Лапта».  
Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».  
Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта».  
Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра.  
Челночный бег. Игра.  
Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».  
СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 60 м. Игра: «Лапта».

**Кроссовая подготовка (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Лапта».  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лапта».  
Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».  
Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».  
Кросс 1000 м. по пересеченной местности. Игра: «Лапта».  
Бег до 7 минут. Игра: гандбол.  
Бег до 8 минут. Игра: футбол, волейбол.  
Бег до 9 минут. Игра: гандбол. **Физическая культура человека.**  
Бег до 10 минут. Игра: ф/бол, в/бол.

Бег 11 м. Игра: гандбол.

Контрольный урок. Бег 1500м. Игра: футбол, волейбол.

### **Спортивные игры (41час)**

#### **Гандбол (5)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра мини гандбол.

Блокирование броска. Игра мини гандбол.

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра мини гандбол.

Броски по воротам в прыжке. Игра мини гандбол.

#### **Баскетбол (16)**

Т.Б. на занятиях баскетболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игра мини баскетбол.

Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол.

Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра баскетбол.

Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния. Игра баскетбол.

Броски мяча в корзину с места. Игра баскетбол. **Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой. Правила безопасности.**

Броски мяча в корзину после ведения. Игра баскетбол.

Броски мяча в корзину после ловли. Игра баскетбол.

#### **Волейбол (14)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра волейбол.

Передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Игра волейбол.

Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.  
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.  
Передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.  
Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра волейбол.  
Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.  
Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра волейбол.  
Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра волейбол.  
Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра волейбол.  
Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.  
Тактика свободного нападения. Игра волейбол. **Самонаблюдение и самоконтроль.**  
Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.  
Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.

### **Футбол (6)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини футбол.  
Ведение мяча с изменением направления. Игра мини футбол.  
Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини футбол.  
Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.  
Удары по воротам с места и в движении. Игра мини футбол.  
Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

### **7 класс (68 часов)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.

### **Гимнастика с основами акробатики (5 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра.  
Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра.  
ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра.  
ОРУ. М- Прыжок через козла согнув ноги, Д- Прыжок ноги врозь Игра.

ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. **Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.**

### **Легкая атлетика (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. СБУ. Высокий старт 30-40 м. Игра: «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 40 до 60 м. Игра «Лапта».

СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».

Обучение техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта».

Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Лапта».

Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Игра: «Лапта».

Обучение техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта». **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.**

Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 60 м. Игра: «Лапта».

### **Кроссовая подготовка (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег: М-6, Д-4 мин. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-8, Д-6 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. Игра «Лапта».

Кросс 1000 м. Игра: «Лапта». **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.**

Бег М- до 12 мин. Д- до 10 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 14 мин. Д- до 12 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 16 мин. Д- до 14 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 18 мин. Д- до 16 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег 1500 м. Игра: футбол, волейбол.

### **Спортивные игры (41 час)**

#### **Гандбол (5)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Игра мини гандбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра мини гандбол.  
Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра мини гандбол.  
Перехват мяча. Игра вратаря. Игра мини гандбол.  
Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра мини гандбол.

### **Баскетбол (16)**

Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра мини б/б.  
Обучение технике остановок и поворотов. Игра мини б/б.  
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. Игра мини б/б.  
Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра мини б/б.  
Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра мини б/б.  
Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини б/б.  
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в б/б  
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра б/б.  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра б/б.  
Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра б/б.  
Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/б.  
Перехват мяча. Игра б/б.  
Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра б/б.  
Броски мяча после ведения. Игра б/б. **Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.**  
Броски мяча в корзину в прыжке. Игра б/б.  
Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра б/б.

### **Волейбол (14)**

Инструктаж по Т.Б. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Игра в/б.  
Передачи мяча над собой двумя руками снизу и сверху. Игра в/б.  
Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в/б.  
Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед игра в/б.  
Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра в/б.  
Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/б.  
Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра в/б.

Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в/б.

Прием подачи мяча через сетку. Игра в/б.

Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра в/б.

Закрепление прямого нападающего удара. Игра в/б.

Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/б.

Учебная игра в/бол по упрощенным правилам.

Контрольный урок. Подача мяча через сетку. Игра.

### **Футбол (6)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини ф/б.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини ф/б.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини ф/б.

Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини ф/б.

Удары по воротам с места и в движении. Игра мини ф/б.

Закрепление изученных элементов. Игра мини ф/б.

## **8 класс (68 часов)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.

### **Гимнастика с основами акробатики (5 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра в\бол.

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Стойка на голове и руках. Упр. в висе. Игра в/бол.

ОРУ. М- Прыжок согнув ноги Д- Прыжок ноги врозь. Игра в/бол.

ОРУ в движении. Совершенствование опорного прыжка. Игра в/бол.

ОРУ в движении. Опорный прыжок. Игра. **Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.**

### **Легкая атлетика (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. СБУ. Низкий старт от 30 до 80 м. Игра «Лапта»

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 60 м. Игра «Лапта».

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».

Совершенствование техники прыжка в длину. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта».

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Игра «Лапта».

Инструктаж по Т.Б. Метание мяча весом 150 гр. Игра «Лапта».

Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».

Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».

Многоскоки. Игра «Лапта». **Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки.**

Контрольный урок. Бег 60 м. Игра ф/бол, в/бол.

### **Кроссовая подготовка (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 6 мин. Игра «Лапта».

Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег 8 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег 9 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег 10 мин. «Лапта».

Равномерный бег 12 мин. Игра «Лапта».

Бег в умеренном темпе 1000-1500 м. Игра: «Лапта».

Бег 14 мин. Игра: гандбол.

Бег 16 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 18 мин. Игра: гандбол.

Бег до 20 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег М-2000 м. Д-1500 Игра: футбол, волейбол.

### **Спортивные игры 41 (часов)**

#### **Гандбол (5)**

Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра г/бол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/бол.

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра г/бол.

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра г/бол. **Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта.**

Броски мяча сверху и снизу прямой и согнутой рукой. Игра г/бол.

## **Баскетбол (16)**

Инструктаж по Т.Б. передвижение, остановки, повороты, стойки. Игра б/бол.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. Игра б/бол.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра б/бол.

Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра б/бол.

Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра б/бол.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в б/бол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра б/бол.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра б/бол.

Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра б/бол.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/бол.

Перехват мяча. Игра б/бол.

Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра б/бол.

Броски мяча после остановки прыжком. Игра б/бол.

Броски мяча после ведения. Игра б/бол.

Броски мяча в корзину в прыжке. Игра б/бол.

Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра б/бол.

## **Волейбол (14)**

Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в/бол.

Передачи мяча во встречных колонных двумя руками снизу и сверху. Игра в\бол.

Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/бол.

Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в/бол.

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в/бол.

Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в/бол.

Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра в/бол.

Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.

Учебная игра в в/бол по упрощенным правилам.

Обучение нападающего удара. Игра в/бол.

Тактические индивидуальные действия. Игра в/бол.

Тактические командные действия. Игра в/бол.



Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/бол.

Закрепление изученных элементов. Игра в/бол.

### **Футбол (6)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра м/ф.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра м/ф.

Передачи мяча в движении. Игра м/ф. **Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.**

Передача остановка и удар по воротам. Игра м/ф.

Удары по воротам с места и в движении. Игра м/ф.

Закрепление изученных элементов. Игра м/ф.

### **9 класс (102 часа)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** Самонаблюдение и самоконтроль. История возникновения и формирования физической культуры. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

### **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Упражнения на перекладине: На брусках: сгибание разгибание рук.

Опорный прыжок: М – ноги вместе, Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов.

Подводящие упр. Вскок в упор присев. Игра в/бол, б/бол.

Подводящие упр. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра в/бол, б/бол.

Контрольный урок: опорный прыжок. Игра в/бол.

Акробатическая комбинация: М- стойка на руках, кувырок вперёд, назад через стойку на руках, длинный кувырок. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперёд, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Игра в/бол.

Тестирование ВФСК ГТО. Кувырок вперед и назад, два кувырка слитно. Игра в/бол, б/бол.

М-кувырок вперед в стойку на лопатках, Д- кувырок назад в полушпагат. Игра в/бол, б/бол.

Сочетание изученных элементов. Игра в/бол, б/бол. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра в/бол.

### **Легкая атлетика (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Тройной прыжок. Игра в/б, б/б.

Тестирование ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места. Игра ф/б, в/б.

Бег с низкого старта 40-60м. Игра ф/б, в/б.

Бег по отрезкам до 60м. Игра ф/б, в/б.  
Бег с высокого старта 80-100м. Игра ф/б, в/б.  
Повторный бег 4-6 раз х 40м. ф/б, в/б.  
Челночный бег 3 х 10м. Игра в/б, ф/б.  
Упражнения на перекладине. Игра ф/б, в/б.  
Инструктаж по Т.Б. Подтягивание из виса. Игра ф/б, в/б.  
Сгибание разгибание рук в упоре. Игра ф/б, в/б.  
Многоскоки . Игра ф/б, в/б.  
Метание гранаты Ю - 500гр. Д - 300гр. Игра ф/б, в/б.  
Подъем туловища за 30 сек. Игра ф/б, в/б.  
Бег из различных положений. Игра ф/б, в/б.  
Эстафетный бег. Игра ф/б, в/б.  
Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра ф/б, в/б.

### **Кроссовая подготовка (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег до 8 мин. Игра г/б.  
Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 9 мин. Игра ф/б, в/б.  
Бег до 10 мин. Игра г/б.  
Бег до 11 мин. Игра ф/б, в/б.  
Бег до 12 мин. Игра г/б.  
Бег до 13 мин. Игра ф/б, в/б.  
Бег до 15 мин. Игра: ф/б, в/б.  
Бег 1000 м. без учета времени Игра: ф/б, в/б.  
Бег 16 мин. Игра г/б.  
Бег 17 мин. Игра ф/б, в/б.  
Бег 18 мин. Игра г/б.  
Бег 19 мин. Игра ф/б, в/б.  
Бег 20 мин. Игра г/б. **История возникновения и формирования физической культуры.**  
Переменный бег. Игра ф/б, в/б.  
Бег по пересеченной местности. Игра г/б.  
Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра ф/б, в/б.

## **Спортивные игры (60 часов)**

### **Гандбол (10)**

Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра г/б.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра г/б.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/б.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра г/б.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра г/б.

Ловля катящегося мяча. Игра г/б. **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра г/б.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра г/б.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра г/б.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра г/б.

### **Баскетбол (21)**

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/б.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Игра б/б.

Ведение мяча без зрительного контроля после ловли мяча в движении. Игра б/б.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости движения. Игра б/б.

Ведение мяча с изменением направления. Игра б/б.

Передачи в тройках в движении по «8». Игра б/б.

Ловля мяча, переданного с отскоком от пола. Игра б/б.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра б/б.

Ловля высоко летящего мяча. Игра б/б.

Ловля катящегося мяча. Игра б/б.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке. Игра б/б.

Броски одной и двумя руками с преодолением сопротивления соперника. Игра б/б.

Броски одной и двумя руками сверху после ведения. Игра б/б.

Броски одной и двумя руками с определённых точек. Игра б/б.

Броски одной и двумя руками в прыжке, с ближнего расстояния. Игра б/б.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с дальнего расстояния. Игра б/б.

Броски мяча в корзину одной рукой (крюком). Игра б/б.

Броски мяча в корзину со штрафной линии. Игра б/б.

Подбор и добивание мяча в корзину. Игра б/б.

Броски мяча в корзину после поворота. Игра б/б.

Контрольный урок. Штрафной бросок. Игра в б/б.

### **Волейбол (19)**

Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра в/бол.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Приём мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Приём передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Подача мяча снизу из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.

Подача мяча сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.

Подача мяча в заданную зону. Игра в/бол.

Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Игра в/бол.

Атакующий удар. Игра в/бол.

Одиночное и двойное блокирование. Игра в/бол.

Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.

Зачётный урок: атакующий удар. Игра в/бол.

Контрольный урок: атакующий удар. Игра в/бол.

Обманный удар (скидка) против одиночного блока. Игра в/бол.

Обманный удар (скидка) против двойного блока. Игра в/бол.

Зачет урок: Учебная игра в/бол 6х6 по правилам.

Сочетание изученных элементов игры в/бол.

Контрольный урок: Правила и техника игры в волейбол 6х6.

### **Футбол (10)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра м/ф.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра м/ф.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра м/ф.

Передачи и остановка мяча. Игра м/ф. **Совершенствование физических способностей.**

Передачи мяча в движении. Игра м/ф.  
 Передачи остановка и удар по воротам. Игра м/ф.  
 Удары по катящемуся мячу. Игра м/ф.  
 Удары по воротам с места и в движении. Игра м/ф.  
 Тактические индивидуальные и командные действия. Игра м/ф.  
 Совершенствование изученных элементов. Игра м/ф.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<u>История физической культуры.</u> Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности.  <u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</u> Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	<i>Патриотическое воспитание</i> - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у подрастающего поколения глубоко патриотического сознания. Ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической

			<p>становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p><u>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</u></p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p>		<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	<p>культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	10	Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и	<p><i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению</i></p>
			ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Игра.	1		
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.	1		

			ОРУ с предметами. Стойка на лопатках. Игра.		страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
			ОРУ. Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках. Игра.	1		
			ОРУ. Вис прогнувшись и согнувшись, смешанные висы. Игра.	1		
			ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.	1		
			ОРУ. Поднимание прямых ног в висе. Игра.	1		
			ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Игра.	1		
			ОРУ в движении. Обучение опорному прыжку. Игра.	1		
			ОРУ в движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра.	1		
			ОРУ в движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра.	1		
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. СБУ. Высокий старт 10-15 м. Игра «Лапта».	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО.	1		

			СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».		технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняю характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняю характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняю характерные ошибки в процессе освоения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Выполняют контрольные упражнения и	готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			<b>История физической культуры.</b> СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «Лапта».	1		
			СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».	1		
			Ознакомление с прыжком в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».	1		
			Обучение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».	1		
			Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8 метров. Игра «Лапта».	1		
			Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».	1		
			Инструктаж Т.Б. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».	1		
			Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 метров. Игра.	1		
			Ознакомление с прыжком	1		



			в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.		контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
			Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.	1		
			Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».	1		
			СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 20 м. Игра: «Лапта».	1		
			СБУ. Бег 30 м. Игра «Лапта».	1		
			СБУ. Бег 60 м. Игра «Лапта».	1		
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление,</i>
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег до 7 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег до 8 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег до 9 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег до 10 мин. Игра «Лапта».	1		
			<b>Олимпийские игры</b>	1		

			<b>древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b> Равномерный бег до 11 мин. Игра «Лапта».			умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
			Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта».	1		
			Повторный бег. Игра: гандбол.	1		
			Переменный бег. Игра: футбол, волейбол.	1		
			Бег по отрезкам. Игра: гандбол.	1		
			Бег до 12 минут. Игра: футбол, волейбол.	1		
			Бег до 13 минут. Игра: гандбол.	1		
			Бег до 14 минут. Игра: ф/бол, в/бол.	1		
			Бег 15 м. Игра: гандбол.	1		
			Контрольный бег 1000 м. Игра: футбол, волейбол.	1		
<b>5</b>	<b>Спортивные игры Гандбол</b>	<b>60 10</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Игра г/б.	1	Изучают историю игровых видов и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра г/б.	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/б.	1		
			Ловля и передача мяча на месте. Игра г/б.	1		

			Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Игра г/б	1	соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Ловля и передача мяча в движении. Игра г/б.	1		
			Вырывание и выбивание мяча. Игра г/б.	1		
			Броски мяча сверху в опорном положении Игра г/б.	1		
			Броски по воротам в прыжке. Игра г/б.	1		
			Блокирование броска. Игра г/б.	1		
	<b>Баскетбол</b>	<b>21</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения в стойке. Игра б/бол.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными	<i>Патриотическое воспитание</i> - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности,
			Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини баскетбол.	1		
			Повороты без мяча и с мячом на месте и в	1		

			движении. Игра б/бол.		<p>приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>развитие высокой работоспособности, формирование у подрастающего поколения глубоко патриотического сознания. Ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке на месте. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке в движении. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением скорости, по сигналу учителя. Игра в б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра б/бол.	1		

			Ловля и передача мяча в тройках со сменой мест. Игра б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча в тройках в движении. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча с места с близкого и среднего расстояния. Игра б/бол.	1		
			<b>История зарождения олимпийского движения в России.</b> Броски мяча в корзину с места. Игра б/бол	1		
			Броски мяча в корзину после ведения. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча в корзину после ловли. Игра б/бол.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>19</b>	Т.Б. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра в/бол.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при
			Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча над собой двумя руками снизу. Игра в/бол.	1		

			Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра в/бол.	1	<p>приёмами игры в волейбол.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	<p>выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения</p>
			Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 3 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра в/бол.	1		

			Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1		
			Закрепление прямого нападающего удара. Игра в/бол.	1		
			Тактика свободного нападения. Игра в/бол.	1		
			Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/бол.	1		
			Закрепление изученных элементов. Игра в/бол.	1		
	<b>футбол</b>	<b>10</b>	Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра ф/б.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих
			Ведение мяча с изменением направления. Игра ф/б.	1		
			Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра ф/б.	1		
			Передачи и остановка мяча. Игра ф/б.	1		
			Передачи мяча в движении. Игра ф/б.	1		
			Удары по воротам с места правой ногой. Игра ф/б.	1		
			Удары по воротам в движении правой ногой. Игра ф/б.	1		
			Удары по воротам с места	1		

			левой ногой. Игра ф/б.		условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Закрепление изученных элементов. Игра ф/б.	1		
			Закрепление изученных элементов. Игра ф/б.	1		

6 класс (68 часов)						
№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<u>Физическая культура человека.</u> Ростовесовые показатели.  <u>Режим дня и его основное содержание.</u> Здоровье и здоровый образ жизни.	В процессе урока	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют	<i>Патриотическое воспитание</i> - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у подрастающего поколения глубоко патриотического соз



			<p><u>Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой. Правила безопасности.</u></p> <p><u>Самонаблюдение и</u></p>	<p>их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях. Измеряют пульс до, во</p>	<p>наания. Ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p>
--	--	--	--	---	--

			<u>самоконтроль.</u>		время и после занятий физическими упражнениями.	
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>5</b>	Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.	<i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</i>
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Обвчение опорному прыжку. Игра.	1		
			ОРУ. Кувырок вперед и назад, перекал в стойку на лопатках. Игра.	1		
			ОРУ. Подтягивания в висе. Игра.	1		
			ОРУ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Игра.	1		
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б. СБУ. Высокий старт	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о</i>

			10-15 м. Игра: «Лапта».		имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 30 до 40 м. Игра «Лапта».	1		
			СБУ. Скоростной бег до 40 м. Игра «Лапта».	1		
			СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта». <b>Режим дня и его содержание.</b>	1		
			Обучении техники прыжка в длину с разбега. Игра «Лапта».	1		
			Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».	1		
			Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта».	1		
			Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра.	1		
			Челночный бег 3x10 м. Игра.	1		
			Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».	1		
			СБУ. Старты из	1		

			различных исходных положений. Бег 60 м. Игра: «Лапта».			
4	Кроссовая подготовка	11	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</i>
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег до 5 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег до 6 мин. Игра «Лапта».	1		
			Кросс 1000 м. по пересеченной местности. Игра: «Лапта».	1		
			Бег до 7 минут. Игра: гандбол.	1		
			Бег до 8 минут. Игра: футбол, волейбол.	1		
			Бег до 9 минут. Игра: гандбол. <b>Физическая культура человека.</b>	1		
			Бег до 10 минут. Игра: ф/бол, в/бол.	1		
			Бег 11 м. Игра: гандбол.	1		

			Контрольный урок. Бег 1500м. Игра: футбол, волейбол.	1		
5	Спортивные игры Гандбол	41 5	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Игра г/бол.	1	Изучают историю игровых видов и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры. Организуют совместные занятия ручным мячом, баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Гражданское и нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра г/б.	1		
			Блокирование броска. Игра г/б.	1		
			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра г/б.	1		
		Броски по воротам в прыжке. Игра г/бол.	1			
	Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игра б/бол.	1		
			Остановки двумя шагами и прыжком. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стоке на месте и в движении. Игра б/бол.	1		

			Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра б/бол.	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, баскетбола, волейбола, гандбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют спортивную игру как средство активного отдыха.	уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Ведение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Игра б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Игра б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча в тройках со сменой	1		

			мест. Игра б/бол.		Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры.	
			Броски мяча одной или двумя руками с места без сопротивления защитника. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча одной или двумя руками с места с близкого расстояния. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча в корзину с места. Игра б/бол. <b>Оказание первой помощи.</b>	1		
			Броски мяча в корзину после ведения. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча в корзину после ловли. Игра б/бол.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра в/бол.	1		<i>Патриотическое воспитание</i> - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности,
			Передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча сверху	1		

			двумя руками на месте. Игра в/бол.			формирование у подрастающего поколения глубоко патриотического сознания. Ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
			Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 4 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 5 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Нижняя прямая подача мяча с 6 м. от сетки. Игра в/бол.	1		
			Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1		



			Тактика свободного нападения. Игра в/бол. <b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b>	1		
			Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/бол.	1		
			Закрепление изученных элементов. Игра в/бол.	1		
	<b>футбол</b>	<b>6</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения. Игра мини ф/б.	1		<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции
			Ведение мяча с изменением направления. Игра мини ф/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра мини ф/бол.	1		
			Передачи и остановка мяча. Игра мини ф/бол.	1		
			Удары по воротам с места и в движении. Игра мини ф/бол.	1		

			Закрепление изученных элементов. Игра мини ф/бол.	1		нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
--	--	--	---	---	--	---

**7 класс (68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика УУД</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока	<u>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</u>  <u>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической</u>	В процессе урока	Умение характеризовать виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов,	<i>Ценности научного познания</i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек,

			<p><u>культурой и спортом.</u></p> <p><u>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</u></p> <p><u>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</u></p>		<p>переноске пострадавших. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p>	<p>физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	5	Инструктаж по Т.Б. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра.	1	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время	<p><i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению</i></p>
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. ОРУ. Кувырок вперед в стойку на	1		

			лопатках. Игра.		занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
			ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра.	1		
			ОРУ. М- Прыжок через козла согнув ноги, Д- Прыжок ноги врозь Игра.	1		
			ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. <b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</b>	1		
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б. СБУ. Высокий старт 30-40 м. Игра: «Лапта».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег от 40 до 60 м. Игра «Лапта».	1		
			СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».	1		
			Обучение техники прыжка в длину с 9-11	1		

			шагов разбега. Игра «Лапта».		соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.	взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта».	1		
			Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Лапта».	1		
			Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игра «Лапта».	1		
			Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Игра: «Лапта».	1		
			Обучение техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».	1		
			<b>Первая помощь и самопомощь.</b>			
			Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».	1	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.	
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег: М-6, Д-4 мин. Игра «Лапта».	1	Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к</i>

			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра «Лапта».	1	Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.	человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
			Равномерный бег: М-8, Д-6 мин. Игра «Лапта».	1	Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.	
			Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра «Лапта».	1	Описывать и выполнять старт по команде.	
			Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. Игра «Лапта».	1	Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.	
			Кросс 1000 м. Игра: «Лапта». <b>Провед. сам. занятий по кор. осанки и телосл.</b>	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	
			Бег М- до 12 мин. Д- до 10 мин. Игра г/бол.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	
			Бег М- до 14 мин. Д- до 12 мин. Игра ф/бол, в/бол.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
			Бег М- до 16 мин. Д- до 14 мин. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со	
			Бег М- до 18 мин. Д- до 16 мин. Игра ф/бол, в/бол.	1		
			Бег 1500 м. Игра ф/бол, в/бол.	1		

					сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
5	Спортивные игры Гандбол	41 5	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Игра г/бол.	1	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении
			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/бол.	1	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.	
			Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра г/бол.	1	Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча	
			Перехват мяча. Игра вратаря. Игра г/бол.	1	Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях	
			Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра г/бол.	1		
	Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра б/б.	1		
			Обучение технике остановок и	1		

			поворотов. Игра б/б.		игровыми видами спорта	учебных заданий,
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. Игра б/б.	1	на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра б/б.	1	Демонстрировать знания правил игры (баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов	
			Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра б/б.	1	упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач.	
			Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра б/б.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	
			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/б.	1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра б/б.	1	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра б/б.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство	



			Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра б/б.	1	игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	
			Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/б.	1		
			Перехват мяча. Игра б/б.	1		
			Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра б/б.	1		
			Броски мяча после ведения. Игра б/б. <b>Хар-ка видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</b>	1		
			Броски мяча в корзину в прыжке. Игра б/б.	1		
			Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра б/б.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>	Инструктаж по Т.Б. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Игра в/б.	1		

			Передачи мяча над собой двумя руками снизу и сверху. Игра в/б.	1	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в/б.	1		
			Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед игра в/б.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками на месте. Игра в/б.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра в/б.	1		
			Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра в/б.	1		
			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в/б.	1		
			Прием подачи мяча через сетку. Игра в/б.	1		
			Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Игра	1		

			в/б.			
			Закрепление прямого нападающего удара. Игра в/б.	1		
			Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/б.	1		
			Учебная игра в/бол по упрощенным правилам.	1		
			Контрольный урок. Подача мяча через сетку. Игра.	1		
	<b>футбол</b>	<b>6</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини ф/б.	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини ф/б.	1		
			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини ф/б.	1		
			Передачи остановка и удар по воротам. Игра	1		

			мини ф/б.			
			Удары по воротам с места и в движении. Игра мини ф/б.	1		
			Закрепление изученных элементов. Игра мини ф/б.	1		

8 класс (68 часов)						
№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<u>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</u>  <u>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства</u>	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её	<i>Ценности научного познания</i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и

			<u>формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</u> <u>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта,</u> <u>правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</u> <u>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</u>		нарушения и коррекции. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча.	информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	5	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра в\бол.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических	<i>Физическая культура</i> <i>формирование культуры здоровья</i> - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. Стойка на голове и руках. Упр. в висе. Игра в\бол.	1		
			ОРУ. М- Прыжок согнув ноги Д- Прыжок ноги врозь. Игра в\бол.	1		

			ОРУ в движении. Совершенствование опорного прыжка. Игра в/бол.	1	упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении	здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
			ОРУ в движении. Опорный прыжок. Игра. <b>Характеристика возрастных и половых особенностей организма.</b>	1	акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении упражнений и комбинаций. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.	
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б.СБУ. Низкий старт от 30до80м.Игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при
			Подготовка к тестированию ВФСК ГТО. СБУ. Бег 60 м.	1	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	

			Игра «Лапта».		освоения	выполнении учебных,
			Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».	1	Демонстрируют	познавательных задач,
			Совершенствование техники прыжка в длину. Игра «Лапта».	1	вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений	освоение и выполнение физических упражнений,
			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта».	1	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и
			Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Игра «Лапта».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.	взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Инструктаж по Т.Б. Метание мяча весом 150 гр. Игра «Лапта».	1		
			Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».	1		
			Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».	1		
			Многоскоки. Игра «Лапта». <b>Основные средства формирования и профилактики</b>	1		

			<b>нарушений осанки.</b>			
			Контрольный урок. Бег 60 м. Игра ф/бол, в/бол.	1		
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 6 мин. Игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво- ения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции,	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.</i>
			Подготовка к тестированию ВФС ГТО. Равномерный бег 8 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег 9 мин. Игра «Лапта».	1		
			Равномерный бег 10 мин. «Лапта».	1		
			Равномерный бег 12 мин. Игра «Лапта».	1		
			Бег в умеренном темпе 1000-1500 м. Игра: «Лапта».	1		
			Бег 14 мин. Игра г/бол.	1		
			Бег 16 мин. Игра ф/бол, в/бол.	1		
			Бег до 18 мин. Игра г/бол.	1		
			Бег до 20 мин. Игра ф/бол, в/бол.	1		
			Бег М-2000 м. Д-1500	1		



			Игра ф/бол, в/бол.		кроссовом беге.	
5	Спортивные игры Гандбол	41 5	Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра г/бол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки гандболиста в сочетании с передвижениями.	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и
			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/бол.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.	
			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра г/бол.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	
			Перехват мяча. Игра вратаря. Игра г/бол. <b>Правила Т. Б. во время занятий игровыми видами спорта.</b>	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.	
			Броски мяча сверху и снизу прямой и согнутой рукой. Игра г/бол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	
	Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. передвижение, остановки, повороты, стойки. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в	1		

			движении. Игра б/бол.		Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.	способов их устранения
			Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с разворотом и сменой руки в движении. Игра б/бол.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в б/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра б/бол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании	
			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра б/бол.	1		
			Ловля и передача мяча с отскоком от пола.	1		

			Игра б/бол.		с передвижениями.	
			Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра б/бол.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.	
			Перехват мяча. Игра б/бол.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
			Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра б/бол.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	
			Броски мяча после остановки прыжком. Игра б/бол.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
			Броски мяча после ведения. Игра б/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
			Броски мяча в корзину в прыжке. Игра б/бол.	1	Описывать и демонстрировать технику	
			Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра б/бол.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в/бол.	1		
			Передачи мяча во	1		

			встречных колонных двумя руками снизу и сверху. Игра в\бол.		игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.	
			Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игра в\бол.	1		
			Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в\бол.	1		
			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в\бол.	1		
			Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в\бол.	1		
			Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра в\бол.	1		
			Совершенствование изученных элементов. Игра в\бол.	1		
			Учебная игра в в\бол по упрощенным правилам.	1		
			Обучение нападающего удара. Игра в\бол.	1		
			Тактические	1		

			индивидуальные действия. Игра в/бол.			
			Тактические командные действия. Игра в/бол.	1		
			Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/бол.	1		
			Закрепление изученных элементов. Игра в/бол.	1		
	<b>футбол</b>	<b>6</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра м/ф.	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра м/ф.	1		
			Передачи мяча в движении. Игра м/ф. <b>Терминология в игровых видах спорта.</b>	1		
			Передача остановка и удар по воротам. Игра м/ф.	1		
			Удары по воротам с места и в движении.	1		

			Игра м/ф.			
			Закрепление изученных элементов. Игра м/ф.	1		

9 класс (102 часа)						
№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<u>Самонаблюдение и самоконтроль.</u>  <u>История возникновения и формирования физической культуры.</u>	В процессе урока	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают история возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Раскрывают причины	<i>Ценности научного познания</i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и русской культурно- педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с

			<u>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</u>  <u>Совершенствование физических способностей.</u>		<p>возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>	<p>учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	10	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на перекладине: На брусках: сгибание разгибание рук.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при	<p><i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных</i></p>
			Опорный прыжок: М – ноги вместе, Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Игра.	1		
			Подводящие упр.	1		

			Вскок в упор присев. Игра в/бол, б/бол.		выполнении акробатических	жизнеобеспечивающих
			Подводящие упр. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра в/бол, б/бол.	1	упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении	здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической
			Контрольный урок: опорный прыжок. Игра в/бол.	1	акробатических упражнений. Проявлять качества силы и	культурой и спортом.
			Акробатическая комбинация: М- стойка на руках, кувырок вперёд, назад через стойку на руках, длинный кувырок. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперёд, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колени. Игра в/бол.	1	выносливости, чувства координации при выполнении упражнений и комбинаций. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие	
			Тестирование ВФСК ГТО. Кувырок вперед и назад, два кувырка слитно. Игра в/бол, б/бол.	1	равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. Составляют	
			М-кувырок вперед в стойку на лопатках, Д- кувырок назад в полушпагат. Игра в/бол, б/бол.	1	совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих	



			Сочетание изученных элементов. Игра в/бол, б/бол. <b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b>	1	физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
			Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра в/бол.	1		
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. Тройной прыжок. Игра в/б, б/б.	1	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания
			Тестирование ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места. Игра ф/б, в/б.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений	
			Бег с низкого старта 40-60м. Игра ф/б, в/б.	1	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	
			Бег по отрезкам до 60м. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег с высокого старта 80-100м. Игра ф/б, в/б.	1		
			Повторный бег 4-6 раз х 40м. ф/б, в/б.	1		
			Челночный бег 3 х 10м. Игра в/б, ф/б.	1		
			Упражнения на перекладине. Игра ф/б, в/б.	1		
			Инструктаж по Т.Б. Подтягивание из виса.	1		

			Игра ф/б, в/б.		сокращений	последствий поступков;
			Сгибание разгибание рук в упоре. Игра ф/б, в/б.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Многоскоки . Игра ф/б, в/б.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
			Метание гранаты Ю - 500гр. Д - 300гр. Игра ф/б, в/б.	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
			Подъем туловища за 30 сек. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег из различных положений. Игра ф/б, в/б.	1		
			Эстафетный бег. Игра ф/б, в/б.	1		
			Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра ф/б, в/б.	1		
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег до 8 мин. Игра г/б.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в</i>
			Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 9 мин. Игра ф/б, в/б.	1		

			Бег до 10 мин. Игра г/б.	1	ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.	жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
			Бег до 11 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег до 12 мин. Игра г/б.	1		
			Бег до 13 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег до 15 мин. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег 1000 м. без учета времени Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег 16 мин. Игра г/б.	1		
			Бег 17 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег 18 мин. Игра г/б.	1		
			Бег 19 мин. Игра ф/б, в/б	1		
			Бег 20 мин. Игра г/б. <b>История возникновения и формирования физической культуры.</b>	1		
			Переменный бег. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег по пересеченной местности. Игра г/б.	1		

			Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра ф/б, в/б.	1		
5	Спортивные игры Гандбол	60 10	Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра г/б.	1	. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<i>Гражданское и нравственное воспитание</i> - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при
			Ведение мяча с изменением направления движения. Игра г/б.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/б.	1	Знать и демонстрировать основные стойки гандболиста в сочетании с передвижениями.	
			Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра г/б.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.	
			Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра г/б.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
			Ловля катящегося мяча. Игра г/б. <b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах</b>	1		

			<b>и ушибах.</b>		Демонстрировать и	объяснении ошибок и
			Перехват мяча. Игра вратаря. Игра г/б.	1	применять в игре	способов их устранения
			Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра г/б.	1	технические приёмы и тактические действия.	
			Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра г/б.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.	
			Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра г/б.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
	<b>Баскетбол</b>	<b>21</b>	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/б.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
			Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Игра б/б.	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	
			Ведение мяча без зрительного контроля после ловли мяча в движении. Игра б/б.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений	
			Ведение мяча без зрительного контроля с изменением	1	общей физической и	

			направления и скорости движения. Игра б/б.		специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых	
			Ведение мяча с изменением направления. Игра б/б.	1		
			Передачи в тройках в движении по «8». Игра б/б.	1		
			Ловля мяча, переданного с отскоком от пола. Игра б/б.	1		
			Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра б/б.	1		
			Ловля высоко летящего мяча. Игра б/б.	1		
			Ловля катящегося мяча. Игра б/б.	1		
			Броски одной и двумя руками сверху в прыжке. Игра б/б.	1		
			Броски одной и двумя руками с преодолением сопротивления соперника. Игра б/б.	1		

			Броски одной и двумя руками сверху после ведения. Игра б/б.	1	действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
			Броски одной и двумя руками с определённых точек. Игра б/б.	1		
			Броски одной и двумя руками в прыжке, с ближнего расстояния. Игра б/б.	1		
			Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с дальнего расстояния. Игра б/б.	1		
			Броски мяча в корзину одной рукой (крюком). Игра б/б.	1		
			Броски мяча в корзину со штрафной линии. Игра б/б.	1		
			Подбор и добивание мяча в корзину. Игра б/б.	1		
			Броски мяча в корзину после поворота. Игра б/б.	1		
			Контрольный урок. Штрафной бросок. Игра в б/б.	1		

	<b>Волейбол</b>	<b>19</b>	Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра в/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря. Выполнять правила игры,	
			Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов	1		
			Приём мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
			Приём передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
			Подача мяча снизу из- за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.	1		
			Подача мяча сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.	1		
			Подача мяча снизу и	1		



			сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола. Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.	
			Подача мяча в заданную зону. Игра в/бол.	1		
			Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Игра в/бол.	1		
			Атакующий удар. Игра в/бол.	1		
			Одиночное и двойное блокирование. Игра в/бол.	1		
			Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.	1		
			Зачётный урок: атакующий удар. Игра в/бол.	1		
			Контрольный урок: атакующий удар. Игра в/бол.	1		
			Обманный удар (скидка) против одиночного блока. Игра в/бол.	1		
			Обманный удар (скидка) против	1		

			двойного блока. Игра в/бол.			
			Зачет урок: Учебная игра в/бол 6х6 по правилам.	1		
			Сочетание изученных элементов игры в/бол.	1		
			Контрольный урок: Правила и техника игры в волейбол 6х6.	1		
	<b>футбол</b>	<b>10</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра м/ф.	1		
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра м/ф.	1		
			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра м/ф.	1		
			Передачи и остановка мяча. Игра м/ф. <b>Совершенствование физических способностей.</b>	1		
			Передачи мяча в	1		

			движении. Игра м/ф.			
			Передачи остановка и удар по воротам. Игра м/ф.	1		
			Удары по катящемуся мячу. Игра м/ф.	1		
			Удары по воротам с места и в движении. Игра м/ф.	1		
			Тактические индивидуальные и командные действия. Игра м/ф.	1		
			Совершенствование изученных элементов. Игра м/ф.	1		

#### 4.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### 1) Литература.

- Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского – изд., М.: Просвещение, 2013 г.
- Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. В.И. Лях. – изд., М.: Просвещение, 2016 г.

**2) Учебно-практическое оборудование.** Для полноценной организации занятий по данной образовательной программе в образовательном учреждении необходимо иметь: два спортивных зала, спортивную площадку, оборудование и инвентарь для проведения урочной и внеурочной деятельности. Информационно-образовательная среда общеобразовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Постоянное дистанционное взаимодействие с организациями здравоохранения и спорта. Информационная поддержка на основе современных информационных технологий.

Оборудование По теме гимнастика: 1. Скамейки гимнастические; 2. Маты гимнастические; 3. Конь гимнастический; 4. Мост подкидной;

По теме спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.): 1. Волейбольный комплект; 2. Щиты баскетбольные игровые; 3. Щиты баскетбольные тренировочные; 4. Кольцо баскетбольное; 5. Ворота универсальные;

По теме легкая атлетика: 1. Секундомер; 2. Рулетка измерительная; 3. Эстафетные палочки; 4. Гимнастические маты; 5. Конусы; 6. Гимнастические скакалки; 7. Мячи (150 гр); 8. Мячи теннисные; 9. Гранаты (300гр, 500гр, 700гр).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

от 30.08.2022 года № 1

\_\_\_\_\_ /С.М. Чернышова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Э.А. Поповская/

30.08.2022 года