

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2024 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ М.М.Боева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования (класс) основное общее 8 – 9 классы

количество часов 204 часа

учитель Прохоров Артем Анатольевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования и на основе авторской программы «Физическая культура» для 5-9 классов .

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

## **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:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **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 вовремя 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.

## **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».**

## **8 класс (102 часа)**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра. Волейбол.

ОРУ в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра. Волейбол.

ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра. Волейбол.

ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра. Волейбол.

ОРУ. Ознакомление с упражнением в вися: М- Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в вися; махом назад соскок. Д- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор Игра. Волейбол.

ОРУ. Обучение упражнениям в висе Игра. Волейбол.

ОРУ. Закрепление упражнений в висе. Игра. Волейбол.

ОРУ. М- Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.) Д- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.). Игра. Волейбол.

ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. Волейбол.

ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра волейбол.

### **Легкая атлетика (16часов)**

Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Низкий старт от 30 до 80 м. Игра «Лапта»

СБУ. Бег от 40 до 80 м. Игра «Лапта».

СБУ. Скоростной бег до 80 м. Игра «лапта».

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

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

Разучивание техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча (д) с расстояния 12-14 м, (ю) до 16 м, в горизонтальную цель. Игра «Лапта».

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

Т.Б. на уроках Ф.К. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игра «Лапта».

Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 12-14 метров. Игра: «Лапта».

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

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

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

СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 30-40 м. Игра: «Лапта».

Многоскоки. Бег 40-50. Игра «Лапта».

СБУ. Бег 60-80 м. Игра «лапта».

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

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. «Лапта»

Равномерный бег: М-11, Д-9 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-12, Д-10 мин. Игра «Лапта».

Равномерный бег: М-13, Д-11 мин. Игра «Лапта».

Кросс М-1500 м. Д-1000м.Игра: «Лапта».

Бег М- до 15 мин. Д- до 10 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 16 мин. Д- до 11 мин. Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 17 мин. Д- до 12 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 18 мин. Д- до 13 Игра: футбол, волейбол.

Бег М- до 19 мин. Д- до 14 мин. Игра: гандбол.

Бег М- до 20 мин. Д- до 15 мин. Игра: ф/бол, в/бол.

Бег М- до 21 мин. Д- до 16 мин. Игра: гандбол.

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

## **Спортивные игры 60 (часов)**

### **Гандбол (10)**

Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.

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

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.

Ловля катящегося мяча. Игра гандбол.

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.

### **Баскетбол (21)**

Т.Б. на занятиях баскетболом. Разучивание технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра мини баскетбол.

Разучивание технике остановок. Игра мини баскетбол.

Разучивание технике поворотов. Игра мини баскетбол.

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

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

Ведение мяча с изменением скорости. Игра мини баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.

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

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

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.

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

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

Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра баскетбол.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.

Перехват мяча. Игра баскетбол.

Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра баскетбол.

Броски мяча после остановки прыжком. Игра баскетбол.

Броски мяча после ведения. Игра баскетбол.

Броски мяча в корзину в прыжке. Игра баскетбол

Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра баскетбол.

Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра баскетбол.

## **Волейбол (19)**

Т.Б. на уроках волейбола. Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра волейбол.

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах двумя руками. Игра волейбол.

Передачи мяча во встречных колоннах 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 через сетку. Игра волейбол.

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

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

Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.

Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра волейбол.

Зачётный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.

Контрольный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.

Разучивание нападающего удара. Игра волейбол.

Разучивание нападающего удара после передачи мяча связующего. Игра волейбол.

Закрепление 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. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини футбол.

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

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини футбол.

Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.

Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.

Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини футбол.

Удары по катящемуся мячу. Игра мини футбол.

Удары по воротам с места. Игра мини футбол.

Удары по воротам в движении. Игра мини футбол.

Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.

### **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)**

Т.Б. на уроках. Ознакомление с упражнениями на перекладине: На брусьях: сгибание разгибание рук.

Разучивание техники опорного прыжка: М – ноги вместе (конь в длину, Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину h- 110см.).

Подводящие упр. Вскок в упор присев. Игра волейбол, баскетбол

Подводящие упр. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра волейбол, баскетбол

Контрольный урок: опорный прыжок. Игра волейбол.

Разучивание акробатической комбинацией: 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 волейбол.

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

М-кувырок вперед в сойку 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 волейбол.

### **Легкая атлетика (16 часов)**

Т.Б. на уроках Ф.К. Прыжки в длину с места. Игры –баскетбол (м),волейбол (д).

Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег до 40м. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег 60м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 80м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.

Челночный бег 3 x 10м.(д), 5x10м.(ю). Игра: волейбол, футбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Подтягивание из виса. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.

Метание гранаты Ю - 500гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол.

Метание гранаты Ю - 700гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег 60-80м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.

Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: футбол, волейбол.

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

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 8 минут. Игра: гандбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 9 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 10 минут. Игра: гандбол.

Бег до 11 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 12 минут. Игра: гандбол.

Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег Д - 1000 м. Ю – 1000м. Игра: футбол, волейбол.

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 10 минут. Игра: гандбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег 11 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег 12 минут. Игра: гандбол.

Бег 13 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег 14 минут. Игра: гандбол. **История возникновения и формирования физической культуры.**

Бег 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: гандбол.

Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: футбол, волейбол.

## **Спортивные игры (60 часов)**

### **Гандбол (10)**

Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.

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

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.

Ловля катящегося мяча. Игра гандбол. **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.

## Баскетбол (21)

Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра: баскетбол.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Игра: баскетбол.

Ведение без зрительного контроля с изменением направления, после ловли мяча в движении. Игра: баскетбол.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости движения. Игра: баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Закрепление изученных элементов.

### **Волейбол (19)**

Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра волейбол.

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

Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.

Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Приём подачи. Учебная игра волейбол.

Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Закрепление атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Зачётный урок: атакующий удар. Учебная игра волейбол.

Контрольный урок: атакующий удар. Игра в волейбол

Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.

Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.0

Зачет: Техники игры в волейбол 6х6

Сочетание изученных элементов игры в волейбол.

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

### **Футбол (10)**

Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини- футбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини -футбол.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини -футбол.

Передачи и остановка мяча. Игра мини- футбол. **Совершенствование физических способностей.**

Передачи мяча в движении. Игра мини -футбол.

Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини-футбол.

Удары по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.

Удары по воротам с места. Игра мини-футбол.

Удары по воротам в движении. Игра мини-футбол.

Совершенствование изученных элементов. Игра мини-футбол.

8 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<p><u>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</u></p> <p><u>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</u></p> <p><u>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>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.</p>

			<p><u>на спортивной площадке.</u></p> <p><u>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</u></p>	<p>процессе урока</p> <p>В</p> <p>процессе урока</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча.</p>
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	10	<p>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы и перестроения на месте и в движении ОРУ. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ в парах. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Ознакомление с упражнением в</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических</p>

		<p>весе: М- Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в весе; махом назад соскок. Д- махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Обучение упражнениям в весе Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. Закрепление упражнений в весе. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ. М- Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см.) Д- Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110 см.). Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ В движении. Обучение опорному прыжку. Игра. Волейбол.</p> <p>ОРУ В движении. Закрепление техники опорного прыжка. Игра волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>упражнений. Проявлять качества силы и</p> <p>выносливости, чувства координации при выполнении упражнений и комбинаций. Уметь составлять</p> <p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые</p> <p>акробатические упражнения и связки из них.</p>
--	--	--	--	---

3	Легкая атлетика	16	<p>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Т.Б. на уроках Ф.К. СБУ. Низкий старт от 30 до 80 м. Игра «Лапта»</p> <p>СБУ. Бег от 40 до 80 м. Игра «Лапта».</p> <p>СБУ. Скоростной бег до 80 м. Игра «лапта».</p> <p>СБУ. Бег на результат 60 м. Игра «Лапта».</p> <p>Разучивание с прыжком в длину с 9-11 шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Метание теннисного мяча (д) с расстояния 12-14 м, (ю) до 16 м, в горизонтальную цель. Игра «Лапта».</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Игра «Лапта».</p> <p>Т.Б. на уроках Ф.К. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Игра «Лапта».</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 метров. Игра:</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.</p>
---	-----------------	----	---	---	--

			«Лапта».	1	
			Закрепление техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».	1	
			Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра: «Лапта».		
			Прыжок в длину с места. Игра: «Лапта».		
			СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 30-40 м. Игра: «Лапта».	1	
			Многоскоки. Бег 40-50. Игра «Лапта».	1	
			СБУ. Бег 60-80 м. Игра «лапта».		
				1	
				1	
				1	
				1	
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	16	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО». Равномерный бег: М-7, Д-5 мин. Игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения
			Равномерный бег: М-8, Д-6 мин.Игра «Лапта».	1	
			Равномерный бег: М-9, Д-7 мин. Игра		

		«Лапта».			
		Равномерный бег: М-10, Д-8 мин. «Лапта»	1		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.
		Равномерный бег: М-11, Д-9 мин. Игра «Лапта».	1		
		Равномерный бег: М-12, Д-10 мин. Игра «Лапта».	1		
		Равномерный бег: М-13, Д-11 мин. Игра «Лапта».	1		
		Кросс М-1500 м. Д-1000м.Игра: «Лапта».	1		
		Бег М- до 15 мин. Д- до 10 мин. Игра: гандбол.	1		
		Бег М- до 16 мин. Д- до 11 мин. Игра: футбол, волейбол.	1		
		Бег М- до 17 мин. Д- до 12 мин. Игра: гандбол.	1		
		Бег М- до 18 мин. Д- до 13 Игра: футбол, волейбол.	1		
		Бег М- до 19 мин. Д- до 14 мин. Игра: гандбол.	1		
		Бег М- до 20 мин. Д- до 15 мин. Игра:			

			<p>ф/бол, в/бол.</p> <p>Бег М- до 21 мин. Д- до16 мин. Игра: гандбол.</p> <p>Бег М-2000 м. Д-1500 Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<b>5</b>	<b>Спортивные игры Гандбол (10)</b>	60	<p>Т.Б. на занятиях гандболом. Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки гандболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p>

<b>Баскетбол (21)</b>	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игра гандбол.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.
	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.
	Ловля катящегося мяча. Игра гандбол.		
	Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.
	Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.	1	
	Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.	1	
	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.
	Т.Б. на занятиях баскетболом. Разучивание технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра мини баскетбол.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.
	Разучивание технике остановок. Игра мини баскетбол.	1	
Разучивание технике поворотов. Игра мини баскетбол.		Знать и называть способы передвижения и основы	

		<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой остоке в движении. Игра мини баскетбол.</p>	1	<p>технических приёмов.</p>
		<p>Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра мини баскетбол.</p>	1	<p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p>
		<p>Ведение мяча с изменением скорости. Игра мини баскетбол.</p>	1	<p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p>
		<p>Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
		<p>Ведение мяча с разворотом и сменой руки движения. Игра мини баскетбол.</p>	1	
		<p>Ведение мяча с изменением направления, по сигналу учителя. Игра мини баскетбол.</p>	1	
		<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.</p>	1	
		<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.</p>	1	
		<p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра баскетбол.</p>	1	

<b>Волейбол (19)</b>	Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра баскетбол.	1	
	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.		
	Перехват мяча. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра баскетбол.		
	Броски мяча после остановки прыжком. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча после ведения. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча в корзину в прыжке. Игра баскетбол		
	Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра баскетбол.	1	
	Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра баскетбол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.
Т.Б. на уроках волейбола. Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра волейбол.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с	
Передачи мяча над собой, во встречных			

		<p>колоннах двумя руками. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча во встречных колонных двумя руками снизу. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.</p> <p>Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд. Игра волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.</p> <p>Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--	--	---

<b>Футбол (10)</b>	Зачётный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Контрольный урок: верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра волейбол.	1	
	Разучивание нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Разучивание нападающего удара после передачи мяча связующего. Игра волейбол.	1	
	Закрепление нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	1	
	Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра волейбол.	1	Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.
	Закрепление изученных элементов. Игра волейбол.	1	
	Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини футбол.	1	Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими

		футбол.		эмоциями.
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини футбол.	1	Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.
		Передачи и остановка мяча. Игра мини футбол.	1	Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.
		Передачи мяча в движении. Игра мини футбол.	1	
		Передачи остановка и удар по воротам. Игра мини футбол.		
		Удары по катящемуся мячу. Игра мини футбол.	1	
		Удары по воротам с места. Игра мини футбол.	1	
		Удары по воротам в движении. Игра мини футбол.		
		Закрепление изученных элементов. Игра мини футбол.	1	
			1	

				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	

**9 класс (102 часа)**

<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>
------------------	---------------	-------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------

1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<p><u>Самонаблюдение и самоконтроль.</u></p> <p><u>История возникновения и формирования физической культуры.</u></p> <p><u>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают история возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления</p>
---	-------------------------------	------------------	--	---	--

			<u>Совершенствование физических способностей.</u>	В процессе урока	здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	10	<p>Т.Б. на уроках. Ознакомление с упражнениями на перекладине:</p> <p>На брусках: сгибание разгибание рук.</p> <p>Разучивание техники опорного прыжка: М – ноги вместе (конь в длину, Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину h- 110см.).</p> <p>Подводящие упр. Вскок в упор присев. Игра волейбол, баскетбол</p> <p>Подводящие упр. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра в/б, б/б.</p> <p>Контрольный урок: опорный прыжок. Игра волейбол.</p> <p>Разучивание акробатической комбинацией: М- стойка на руках,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении</p>

		<p>кувырок вперед, назад через стойку на руках, длинный кувырок. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Игра волейбол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО. Кувырок вперед и назад, два кувырка слитно. Игра в/бол, б/бол.</p> <p>М-кувырок вперед в сойку на лопатках, Д- кувырок назад в полушпагат. Игра в/бол, б/бол.</p> <p>Сочетание изученных элементов. Игра в/бол, б/бол. <b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b></p> <p>Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>упражнений и комбинаций. Уметь составлять</p> <p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые</p> <p>акробатические упражнения и связки из них. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
--	--	---	-------------------------------------	--

3	Легкая атлетика	16	<p>Т.Б. на уроках Ф.К. Прыжки в длину с места. Игры –баскетбол (м), волейбол (д).</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Низкий старт бег до 40м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Низкий старт бег 60м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Высокий старт до 80м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Челночный бег 3 x 10м.(д), 5x10м.(ю). Игра: волейбол, футбол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО.</p> <p>Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Подтягивание из виса. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для</p>
---	-----------------	----	--	--	--

		<p>Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Метание гранаты Ю - 500гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Метание гранаты Ю - 700гр. Д - 300гр. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Низкий старт бег 60-80м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
--	--	---	---	--

4	Кроссовая подготовка	16	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 8 минут. Игра: гандбол.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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.</p> <p>Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.</p>
			Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 9 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 10 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег до 11 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 12 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег Д - 1000 м. Ю – 1000м. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 10 минут. Игра: гандбол.	1	
			Тестирование ВФСК ГТО. Бег 11 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
Бег 12 минут. Игра: гандбол.					
Бег 13 минут. Игра: футбол, волейбол.	1				
Бег 14 минут. Игра: гандбол. <b>История возникновения и формирования</b>					

			<p><b>физической культуры.</b></p> <p>Бег 15 минут. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: гандбол.</p> <p>Бег Д - 1000 м. Ю – 2000м. Игра: футбол, волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
5	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Гандбол (10)</b></p>	60	<p>Т.Б. на занятиях гандболом.</p> <p>Передвижения, остановки, повороты, и стойки. Игра гандбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения. Игра гандбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и демонстрировать</p>

	<b>Баскетбол (21)</b>		<p>месте. Игра гандбол.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра гандбол.</p> <p>Ловля катящегося мяча. Игра гандбол. <b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</b></p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.</p> <p>Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.</p> <p>Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.</p> <p>Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.</p> <p>Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления движения. Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение без зрительного контроля с изменением направления, после ловли</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>основные стойки гандболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
--	-----------------------	--	--	---	---

		<p>мяча в движении. Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости движения. Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>
--	--	--	--	---

<b>Волейбол (19)</b>	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.	1	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, после ведения, с преодолением сопротивления соперника. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.	1	
	Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.	1	

		Игра: баскетбол.	1	
		Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.		
		Закрепление изученных элементов.		
		Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра волейбол.	1	
		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1	
		Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.	1	
		Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	
		Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
		Подача мяча снизу и сверху из-за		

		лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.		игровой деятельности.
		Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.
		Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Приём подачи. Учебная игра волейбол.	1	Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.
		Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.
		Разучивание атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.	1	
		Закрепление атакующего удара. Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.
		Зачётный урок: атакующий удар. Учебная игра волейбол.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
		Контрольный урок: атакующий удар. Игра в волейбол		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.	1	

<b>Футбол (10)</b>	Обманный удар (скидка) против одиночного и двойного блока. Учебная игра волейбол.		
	Зачет: Техники игры в волейбол бхб	1	
	Сочетание изученных элементов игры в волейбол.		
	Контрольный урок: Правила и техника игры в волейбол бхб.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини- футбол.	1	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини - футбол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини -футбол.	1	Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.
Передачи и остановка мяча. Игра мини-футбол. <b>Совершенствование физических способностей.</b>	1	Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.	
Передачи мяча в движении. Игра мини - футбол.			
Передачи остановка и удар по воротам.	1	Выполнять правила игры,	

		Игра мини-футбол.			уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		Удары по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.		1	
		Удары по воротам с места. Игра мини-футбол.			Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.
		Удары по воротам в движении. Игра мини-футбол.		1	Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.
		Совершенствование изученных элементов. Игра мини-футбол.			
				1	
				1	
				1	
				1	

				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	

				1	
				1	
				1	
				1	

#### 4. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 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 ОБЗР

от 30.08.2024 года № 1

\_\_\_\_\_ /А.А. Прохоров

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /О.Е. Зайцева/

30.08.2024 года

