

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лобакинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
протокол №9 от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист:
_____ Киселева О.В.
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
_____ Аникеева Н.Г.
приказ № 95 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
«физическая культура»
для 8-9 классов
68 часов
(2 часа в неделю)

Учитель физической культуры:
Киселева О.В.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 8-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 136 часов (два часа в неделю в каждом классе); 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Баннные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с

ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Предмет	Класс	Вариант				
Физкультура	8	Физическая культура В.И.Лях 8 класс				
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Домашнее задание	Предметно-информ. составл.
Легкая атлетика	9 часов 05.09.2023	Инструктаж технике безопасности	1	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 2	Изучают историю легкой атлетики.
	07.09.2023	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Комплекс 2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
	12.09.2023	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Комплекс 2	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.
	14.09.2023	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Норматив - бег 30м.	1	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Комплекс 2	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.
	19.09.2023	Бег по дистанции (70-80).	1	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные	Комплекс 2	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.

		Финиширование.		беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).		
	21.09.2023	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Комплекс 2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.
	26.09.2023	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 2	Применяют прыжковые упражнения.
	28.09.2023	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Комплекс 2	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..
	03.10.2023	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Норматив – подтягивание	1	Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Комплекс 2	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.
Спортивные игры. Баскетбол	8 часов 05.10.2023	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Норматив– прыжок в длину с места.	1	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 2	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
	10.10.2023	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование -	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,

		Норматив - поднимание туловища за 30 сек.		поднимание туловища за 30 сек.		выявляя и устраняя типичные ошибки.
	12.10.2023	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Норматив – наклон вперед, стоя.	1	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	17.10.2023	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.
	19.10.2023	Личная защита. Учебная игра.	1	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Комплекс 2	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.
	24.10.2023	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	26.10.2023	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	07.11.2023	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры.	09.11.2023	ИОТ при проведении	1	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие	Комплекс 2	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами

Волейбол.		занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.		координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.		игры в волейбол.
	14.11.2023	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно
	16.11.2023	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно
	21.11.2023	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комплекс 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно
	23.11.2023	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комплекс 3	Осуществлять судейство игры.
	28.11.2023	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комплекс 3	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.

	30.11.2023	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комплекс 3	Осуществлять судейство игры.
	05.12.2023	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комплекс 3	Осуществлять судейство игры.
	07.12.2023	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Оценка техники передачи мяча в колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.	Комплекс 3	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
	14.12.2023	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Оценка техники передачи мяча в колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.	Комплекс 3	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
	19.12.2023	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
	21.12.2023	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
	26.12.2023	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.

		мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.		
	28.12.2023	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
		Тактика свободного нападения	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
		Тактика свободного нападения	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
		Комбинация из изученных элементов	1	Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
		Комбинация из изученных элементов	1	Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
		Игра по упрощенным правилам.	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и	Комплекс 4	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.

				передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.		
		Игра по упрощенным правилам.	1	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 4	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
Гимнастика		ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Комплекс 4	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Комплекс 4	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комплекс 4	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
		Строевые упражнения. Выполнение комбинации на	1	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Комплекс 4	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

		перекладине				
		Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 4	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
		Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Комплекс 4	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
		Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Овладение умениями организовать здоровьеберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)
		Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 4	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
		Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 4	Овладение умениями организовать здоровьеберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)
		Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 4	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.
		Акробатика. Техника кувырка	1	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово-	Комплекс 4	Описывают технику акробатических упражнений.

		назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене		рот в упор на одном колене		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Комплекс 4	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
		Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Комплекс 4	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комплекс 5	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений
		Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
баскетбол		Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комплекс 5	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности
		Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	1	Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	Комплекс 5	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

		Личная защита. Учебная игра.				
		Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику штрафного броска.	Комплекс 5	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности
		Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Комплекс 5	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Комплекс 5	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Норматив - поднимание туловища	1	Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Комплекс 5	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности
Легкая атлетика	10 часов	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Комплекс 5	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.
		Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 5	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.
		Бег по дистанции	1	Повторение техники бега по	Комплекс 5	Выполняют бег с максимальной

		(70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30 м.		дистанции (70-80м), Финиширование.		скоростью 30м.
		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Комплекс 5	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м
		Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств
		Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
		Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Норматив – бег (1000м).	1	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
		Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,
		Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,
		Техника прыжка в	1	Оценка техники прыжка в высоту с	Комплекс 5	Расширение двигательного опыта

		высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.		11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.		за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
\ Предмет	Класс 9	Вариант				
Физическая культура	Дата урока	физическая культура В.И.Лях 9 класс	Содержание урока		Домашнее задание	
Легкая атлетика	02.09	Беговые упражнения. Низкий старт Инструктаж ТБ	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции(80 м), специальные беговые упражнения, скоростной бег 70м. Равномерный бег 7 мин.. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 80 м с низкого старта.
	07.09	Беговые упражнения. Низкий старт	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции(80-100 м). Специальные беговые упражнения, эстафетный бег 200-300м. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 800-100м. с низкого старта.
	09.09	Беговые упражнения, стартовый разгон. Финиширование	1	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100м. Равномерный бег 10мин. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100м.
	14.09	Беговые упражнения. Норматив Соревнования в беге на 100м.	1	Соревнования в беге 100м.Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представления о скорости объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнение на расслабление мышц ног после занятий.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м. с низкого старта.
	16.09	Беговые упражнения.	1	Техника длительного бега. Пробежание отрезков 400-600м.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 600м.

		Длительный бег.		Специальные беговые упражнения.		
	21.09	Беговые упражнения. Равномерный бег	1	Равномерный бег 15 мин. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м. Измерение результатов.	Комплекс 1	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м.
	23.09.	Беговые упражнения. Соревнования. Игра в футбол.	1	Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 1000м.
	28.09	Беговые упражнения. Игра в футбол Норматив. Челночный бег.	1	Беговые упражнения. Варианты челночного бега. Эстафетный бег(встречный). Равномерный бег 10-15ми.	Комплекс 1	пробегать эстафетный бег 9встречный).
	30.09	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	1	Старты из разных положений. Специально беговые упражнения. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (юноши -18м, девушки -12-14м.)	Комплекс 1	стартовать из разных положений. Метать мяч в вертикальную цель.
	05.10.	Беговые упражнения. Круговая тренировка. Игра в футбол.	1	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. ОРУ.	Комплекс 1	Уметь прыгать с места, на точность.
	07.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перекидной. Игра в футбол	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Специально прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	Комплекс 1	Уметь прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
	12.10	прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перекидной. Норматив - прыжки через скакалку -1 мин.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Специально прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	Комплекс 1	Уметь прыгать в высоту.

	14.10	Прыжковые упражнения. Соревнования.	1	соревнования по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения.	Комплекс 1	Уметь прыгать в высоту. Соревнования.
Спортивные игры. Волейбол.	19.10	Инструктаж Тб. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	Тб на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками, вдоль сетки, во встречных колоннах. Подвижные игры "Снайпер", "Сумей принять"	Комплекс 2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	21.10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	26.10	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой.	1	Перемещение с имитацией технических приемов . Прием мячей отскочивших от сетки, после набрасывания партнером. Учебная игра.	Комплекс 2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	28.10	Волейбол. Прием нижней прямой подачи.	1	Перемещение с имитацией технических приемов. Прием мячей отскочивших от сетки, после набрасывания партнером. Прием нижней прямой подачи с доводкой в зону 2,4,3. Учебная игра.	Комплекс 2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	09.11	Волейбол. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1	Перемещения вдоль стенки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, в спину. Имитация отбивания мяча. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Комплекс 2	Освоение техники приема мяча.

	11.11	Волейбол. Зачет. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом по спине.	1	Перемещения вдоль стенки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, в спину. Имитация отбивания мяча. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Комплекс 2	Освоение техники приема мяча. Контроль
	16.11	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом по спине.	1	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху с перекатом по спине.	Комплекс 2	Освоение прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху с перекатом по спине.
	18.11	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом по спине. Зачет	1	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху с перекатом по спине.	Комплекс 2	Освоение прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху с перекатом по спине.
	23.11	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху с перекатом по спине. Верхняя прямая подача в парах, из-за лицевой линии. Учебная игра.	Комплекс 2	Уметь подавать с лицевой линии, играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	25.11	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за	Комплекс 2	Уметь подавать с лицевой линии, играть в волейбол по упрощенным правилам.

				спиной. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу, брошенному партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и прямая подача из-за лицевой линии. учебная игра.		Применять в игре технические приемы.
	30.11	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спиной. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу, брошенному партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и прямая подача из-за лицевой линии. учебная игра.	Комплекс 2	Уметь подавать с лицевой линии, играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	02.12	Волейбол. Индивидуальное блокирование.	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спиной. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. то же с выносом рук вправо, влево блокирование мяча. Верхняя и прямая подача из-за лицевой линии. учебная игра.	Комплекс 2	Уметь выполнять индивидуальное блокирование, играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	09.12	Волейбол. Индивидуальное блокирование. Зачет	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спиной . Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. то же с выносом рук вправо, влево блокирование мяча. Верхняя и прямая подача из-за лицевой линии. учебная игра.	Комплекс 2	Уметь выполнять индивидуальное блокирование. Техника блокирования (в начале, середине, в конце сетки).
	09.12	Волейбол. Групповое блокирование.	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за	Комплекс 2	Уметь выполнять двойной групповой блок, играть в волейбол по упрощенным

				спиной. Нападающий удар через сетку из зоны 4,2 с передачей из зоны 3. имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в зоне 3 мяча наброшенного в верхний край сетки партнером. при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		правилам.
	14.12	Волейбол. Групповое блокирование. Зачет	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спиной . Нападающий удар через сетку из зону 4,2 с передачей из зоны 3. имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в зоне 3 мяча наброшенного в верхний край сетки партнером при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Комплекс 2	Техника выполнения двойного блока (в начале, конце, середине сетки).
	16.12	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании. нижняя прямая подача, прием мяча снизу.	1	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Комплекс 2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
Спортивные игры. Баскетбол.	21.12	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.

	23.12	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. Зачет	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	Комплекс 3	Контроль техники выполнения сочетания приемов передвижения и остановок мяча.
	28.12	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	11.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	13.01	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правило проведения спортивной разминки. Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	18.01	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.

				защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола.		
	20.01	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	25.01	Баскетбол. Вырывание и выбивания мяча. Зачет	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3x2, 4x3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	27.01	Баскетбол. Вырывание и выбивания мяча.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5x5. Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	01.02	Баскетбол. Перехват мяча. Контроль техники вырывания и выбивания мяча.	1	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Комплекс 3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.
	03.02	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1	Бросок одной рукой от плеча сопротивлением после остановки. Накрывания мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите, заслон. Учебная игра. Упражнение на развитие кондиционных способностей.	Комплекс 3	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

	08.02	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1	Бросок одной рукой от плеча сопротивлением после остановки. Накрывания мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите, заслон. Учебная игра. Упражнение на развитие кондиционных способностей.	Комплекс 3	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
Гимнастика	10.02	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж ТБ.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге и колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 4	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ и упражнения на гимнастических снарядах. Умеют анализировать технику выполнения, выполняют ошибки и активно помогают в их исправлении.
	15.02	Висы. Строевые упражнения	1	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м), махом (д). ОРУ, подтягивание в вися. Страховка и помощь во время занятий.	Комплекс 4	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ и упражнения на гимнастических снарядах. Умеют анализировать технику выполнения, выполняют ошибки и активно помогают в их исправлении.
	17.02	Висы. Строевые упражнения. Зачет техника выполнения строевых упражнений.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге и колонне. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комплекс 4	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ и упражнения на гимнастических снарядах. Умеют анализировать технику выполнения, выполняют ошибки и активно помогают в их исправлении.

	22.02	Висы. Строевые упражнения. Техника выполнения подъёма переворотом и подтягивания.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге и колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комплекс 4	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ и упражнения на гимнастических снарядах. Умеют анализировать технику выполнения, выполняют ошибки и активно помогают в их исправлении.
	24.02	Опорный прыжок.	1	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом°. Эстафеты. Прикладное на 90 значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 4	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом°. Эстафеты. Прикладное на 90 значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
	01.03	Опорный прыжок. ОРУ с предметами.	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Самостоятельное составление простейших упражнений на развитие кондиционных способностей. Признаки утомления. ОРУ с предметами.	Комплекс 4	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают ее, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила ТБ. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников.
	03.03	Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Самостоятельное составление простейших упражнений на развитие кондиционных	Комплекс 4	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают ее, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила ТБ. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников.
	10.03	Кувырки. Стойка на руках и голове.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
	15.03	Кувырки. Стойка на руках и голове.	1	Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полу шпагат (д). Лазание по канату. ОРУ в	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.

				движении. Развитие координационных способностей.		
	29.03	Кувырки. Лазание по канату.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
	31.03	Лазание по канату. Эстафеты.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (д). Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
	05.04	Комбинация из акробатических упражнений.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (д). Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
	07.04	Комбинация из акробатических упражнений. Зачет - техника выполнения гимнастических комбинаций.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (д). Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.
Легкая атлетика	12.04	Бег по пересеченной местности. Инструктаж ТБ	1	Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Комплекс 5	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 мин.
	14.04	Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.	1	Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Спец. беговые упражнения. Развитие	Комплекс 5	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 мин.

				выносливости. История отечественного спорта.		
	19.04	Преодоление вертикальных препятствий. Игра "Лапта".	1	Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Комплекс 5	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 мин.
	21.04	Кроссовый бег. Зачет.	1	Бег 3000 м (м), 2000 м (д). Развитие выносливости.	Комплекс 5	Уметь пробегать дистанцию 2000 м.
	26.04	Низкий старт	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 5	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.
	28.04	Эстафетный бег.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Комплекс 5	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.
	03.05	Финиширование.	1	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Комплекс 5	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.
	07.05	Зачет. Бег 60 м на результат.	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, эстафетный бег, развитие скоростных качеств.	Комплекс 5	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.
	10.05	Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5	Уметь прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.
	12.05	Метание мяча на дальность.	1	Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 7-9 беговых	Комплекс 5	Уметь прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов. Уметь метать мяч

				шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		на дальность.
	17.05	Метание мяча на дальность. Соревнования по метанию мяча весом 150г. На дальность.	1	Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5	Уметь прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.
	19.05	Троеборье.	1	Метание 150 г мяча с 5-6 шагов на дальность.	Комплекс 5	Уметь выполнять данные упражнения.
	24.05	Игра "Лапта"	1	Спортивная игра "Лапта". Развитие двигательных качеств.	Комплекс 5	Знать правила игры.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной

(1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики

массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с

кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные