

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО

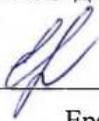


Фомина И.В.

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Еремина Е.М.

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
№55



Козюра Г.И.

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6-9 классов

г. Ставрополь 2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 6-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего 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 активновключаться 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 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 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»

### 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 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;

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 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.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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;

#### **Коммуникативные универсальные учебные 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.

### **Регулятивные универсальные учебные 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**

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 2. Содержание учебного курса, предмета

6 класс		
Раздел/тема	Содержание	Кол-во часов
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика); краткая история ОИ. Бег по пересечённой местности; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м; метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м; метание малого мяча с места на заданное расстояние; метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин); нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов; обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания; прыжки в длину с разбега. смешанное передвижение до 800 м; прыжки в длину с разбега, передвижение до 1 км; обучение технике стартового разгона.	15
Гимнастика	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения; строевые упражнения; развитие силовых способностей; висы и упоры; поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на перекладине из виса; оценка выполнения подтягивания в вися на перекладине; освоение техники опорных прыжков; оценка техники опорного прыжка; освоение акробатических упражнений (группировка, кувырок вперед и назад); акробатическая комбинация	6
ГТО	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.	10
Волейбол	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках; бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами; занятие по общей физической подготовке. Пионербол; перемещение и владение мячом; подача и приём мяча. Волейбол	9
Баскетбол	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках; обучение основной стойки, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком; обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом. Ловля катящегося мяча; ловля мяча после отскока от пола; «Передача мячей в колоннах». Баскетбол	9
Футбол	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках; комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча; комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений; комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока; подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола; подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель»; обучение техники старта, остановки, преследования, опеки, и	10

	смены направления; нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1мин)	
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов за курс 6 класса; бег по пересечённой местности; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; челночный бег 4*10 м; бег по пересечённой местности.	9

### 7 класс

Раздел/тема	Содержание	Кол-во часов
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика). История О.И; краткая история зарождения олимпийского движения. Бег по пересечённой местности; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м; нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин); нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м; метание малого мяча с места на заданное расстояние; метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»; обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания; эстафетный бег	15
Гимнастика	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения; строевые упражнения; акробатическая пирамида; висы и упоры; поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на перекладине из виса; оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине; освоение техники опорных прыжков; освоение акробатических упражнений (группировка, кувырок вперед и назад); акробатическая комбинация	6
ГТО	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.	10
Волейбол	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках; обучение верхней прямой подачи. Волейбол; перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Волейбол; перемещение и владение мячом; подача и приём мяча. Волейбол	9
Баскетбол	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках; обучение ловли мяча после отскока от пола; обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках; обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	9
Футбол	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках; обучение тактическим действиям игры футбол; комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений; комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока; средние и длинные передачи футбольного мяча; нормативы. Прыжки в	10

	длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1мин); нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов за курс 7 класса; бег с ускорением 20, 50 м; бег по пересечённой местности; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; челночный бег 4*10 м	9

### 8 класс

Раздел/тема	Содержание	Кол-во часов
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика). История О.И; краткая история зарождения олимпийского движения. Бег по пересечённой местности; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м; нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин); нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м; метание малого мяча с места на заданное расстояние; метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»; обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания; эстафетный бег	16
Гимнастика	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения; строевые упражнения; акробатическая пирамида; висы и упоры; поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на перекладине из виса; оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине; освоение техники опорных прыжков; освоение акробатических упражнений (группировка, кувырок вперед и назад); акробатическая комбинация	6
ГТО	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.	10
Волейбол	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках; обучение верхней прямой подачи. Волейбол; перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову; перемещение и владение мячом; подача и приём мяча. Волейбол	8
Баскетбол	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках; обучение ловли мяча после отскока от пола; обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках; обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	8
Футбол	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках; обучение тактическим действиям игры футбол; комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений; комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока; средние и длинные передачи футбольного мяча; футбол; нормативы.	10

	Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1 мин); нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов за курс 8 класса; бег с ускорением 20, 50 м; бег по пересечённой местности; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; челночный бег 4*10 м	10

<b>9 класс</b>		
Раздел/тема	Содержание	Кол-во часов
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика). История О.И., ГТО; краткая история зарождения олимпийского движения. Бег по пересечённой местности; здоровье и здоровый образ жизни. Бег по пересечённой местности; нормативы. Прыжки в длину с места; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин); нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м; метание малого мяча с места на заданное расстояние; метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»; обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания; техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях; бег на выносливость до 6 мин; обучение прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись»; эстафетный бег	16
Гимнастика	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения; строевые упражнения; гимнастическая комбинация на перекладине; поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на перекладине из виса; висы и упоры; вольные упражнения на базе ритмической гимнастики; освоение акробатических упражнений (группировка, кувырок вперед и назад); обучение длинному кувырку с разбега; гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (м) Упражнения черлидинга (д); акробатическая комбинация	6
ГТО	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.	10
Волейбол	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках; тактические действия в игре волейбол; обучение верхней прямой подачи. Волейбол; прямой нападающий удар. Волейбол; перемещение и владение мячом; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности; игровые взаимодействия. Волейбол	8
Баскетбол	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; повороты с мячом на месте. Баскетбол; повороты с мячом на месте. Баскетбол; обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте; бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	8

Футбол	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках; обучение тактическим действиям игры футбол; основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Футбол; комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока; средние и длинные передачи футбольного мяча; обучение техники старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления; обучение удару по катящемуся мячу с разбега; нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1мин); нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	9
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин); нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д); сдача нормативов за курс 9 класса; бег с ускорением 20, 50, 100 м; бег по пересечённой местности; развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; бег с ускорением с максимальной скоростью.	9

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Тема учебного занятия (раздела)	Кол-во часов	Деятельность учителя учётом раб. Программы воспит. (модуль школьный урок)
1.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	15	знакомятся с Т.Б; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники
1.1.	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика)	1	
1.2.	Краткая история ОИ. Бег по пересечённой местности	1	
1.3.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	
1.4.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	
1.5.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»	1	
1.6.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
1.7.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
1.8.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин)	1	
1.9.	Нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин)	1	
1.10.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	
1.11.	Сдача нормативов	1	
1.12.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.13.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.14.	Прыжки в длину с разбега. смешанное передвижение до 800 м	1	
1.15.	Обучение технике стартового разгона.	1	
2.	<i>Гимнастика</i>	6	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению
2.1.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
2.2.	Строевые упражнения	1	
2.3.	Строевые упражнения	1	
2.4.	Развитие силовых способностей.	1	
2.5.	Развитие силовых способностей.	1	
2.6.	Висы и упоры	1	
3.	<i>ГТО</i>	10	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
3.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	
3.2.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	6	

	требований комплекса ГТО		
4.	<i>Волейбол</i>	9	формировать понимание о Т.Б уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
4.1.	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках	1	
4.2.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1	
4.3.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1	
4.4.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1	
4.5.	Занятие по общей физической подготовке. Пионербол	1	
4.6.	Перемещение и владение мячом	1	
4.7.	Перемещение и владение мячом	1	
4.8.	Подача и приём мяча. Волейбол	1	
4.9.	Подача и приём мяча. Волейбол	1	
5.	<i>Баскетбол</i>	9	формировать понимание о Т.Б; знать методические основы выполнения упражнений; знать технику выполнения упражнений; знать правила игры в баскетбол
5.1.	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках	1	
5.2.	Обучение основной стойки, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	1	
5.3.	Обучение основной стойки, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	1	
5.4.	Обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке	1	
5.5.	Обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке	1	
5.6.	Обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте	1	
5.7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1	
5.8.	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом; Ловля катящегося мяча.	1	
5.9.	Ловля мяча после отскока от пола; «Передача мячей в колоннах». Баскетбол	1	
6.	<i>Футбол</i>	10	владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
6.1.	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках	1	
6.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1	
6.3.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1	
6.4.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1	
6.5.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1	
6.6.	Подвижные игры без мяча и с мячом,	1	

	эстафеты с элементами футбола.		
6.7.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель»	1	
6.8.	Обучение техники старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления	1	
6.9.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
6.10.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1 мин)	1	
7.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	9	владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
7.1.	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	1	
7.2.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	
7.3.	Сдача нормативов за курс 6 класса	1	
7.4.	Бег по пересечённой местности.	1	
7.5.	Бег на выносливость до 6 мин	1	
7.6.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
7.7.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
7.8.	Челночный бег 4*10 м	1	
7.9.	Бег по пересечённой местности.	1	
<b>Всего за год:</b>		<b>68</b>	

#### 7 класс

№	Тема учебного занятия (раздела)	Кол-во часов	Деятельность учителя учётом раб. Программы воспит. (модуль школьный урок)
1.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	15	знакомятся с Т.Б; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники
1.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика). История О.И.	1	
1.2.	Краткая история зарождения олимпийского движения. Бег по пересечённой местности	1	
1.3.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	
1.4.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
1.5.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин)	1	
1.6.	Нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин)	1	
1.7.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	
1.8.	Сдача нормативов	1	
1.9.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
1.10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	
1.11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто бросит	1	

	далее»		
1.12.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.13.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.14.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.15.	Эстафетный бег	1	
2.	<i>Гимнастика</i>	6	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению
2.1.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
2.2.	Строевые упражнения	1	
2.3.	Строевые упражнения	1	
2.4.	Акробатическая пирамида	1	
2.5.	Акробатическая пирамида	1	
2.6.	Акробатическая пирамида	1	
3.	<i>ГТО</i>	10	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
3.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	
3.2.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	
4.	<i>Волейбол</i>	9	формировать понимание о Т.Б уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
4.1.	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках	1	
4.2.	Обучение верхней прямой подачи. Волейбол	1	
4.3.	Обучение верхней прямой подачи. Волейбол	1	
4.4.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	
4.5.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Волейбол	1	
4.6.	Перемещение и владение мячом	1	
4.7.	Перемещение и владение мячом	1	
4.8.	Подача и приём мяча. Волейбол	1	
4.9.	Подача и приём мяча. Волейбол	1	
5.	<i>Баскетбол</i>	9	формировать понимание о Т.Б; знать методические основы выполнения упражнений; знать технику выполнения упражнений; знать правила игры в баскетбол
5.1.	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках	1	
5.2.	Обучение ловли мяча после отскока от пола	1	
5.3.	Обучение ловли мяча после отскока от пола	1	
5.4.	Обучение прыжку вверх толчком одной	1	

	с приземлением на другую; передвижения в основной стойке		
5.5.	Обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке	1	
5.6.	Обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте	1	
5.7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1	
5.8.	Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	1	
5.9.	Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	1	
6.	<i>Футбол</i>	10	
6.1.	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках	1	владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
6.2.	Обучение тактическим действиям игры футбол	1	
6.3.	Обучение тактическим действиям игры футбол	1	
6.4.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1	
6.5.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1	
6.6.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	
6.7.	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Футбол	1	
6.8.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
6.9.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1 мин)	1	
6.10.	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	1	
7.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	9	
7.1.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
7.2.	Сдача нормативов за курс 7 класса	1	
7.3.	Бег с ускорением 20, 50 м.	1	
7.4.	Бег по пересечённой местности.	1	
7.5.	Бег по пересечённой местности.	1	
7.6.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
7.7.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
7.8.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
7.9.	Челночный бег 4*10 м	1	
<b>Всего за год:</b>		<b>68</b>	

## 8 класс

№	Тема учебного занятия (раздела)	Кол-во часов	Деятельность учителя учётом раб. Программы воспит. (модуль школьный урок)
1.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	16	знакомятся с Т.Б; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники
1.1.	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика). История О.И.	1	
1.2.	Краткая история зарождения олимпийского движения. Бег по пересечённой местности	1	
1.3.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1	
1.4.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
1.5.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин)	1	
1.6.	Нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин)	1	
1.7.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	
1.8.	Сдача нормативов	1	
1.9.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
1.10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	
1.11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»	1	
1.12.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.13.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.14.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.15.	Бег на выносливость до 6 мин	1	
1.16.	Эстафетный бег	1	
2.	<i>Гимнастика</i>	6	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению
2.1.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
2.2.	Строевые упражнения	1	
2.3.	Строевые упражнения	1	
2.4.	Акробатическая пирамида	1	
2.5.	Акробатическая пирамида	1	
2.6.	Акробатическая пирамида	1	
3.	<i>ГТО</i>	10	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;
3.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса	4	

	ГТО		демонстрируют
3.2.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
4.	<i>Волейбол</i>	8	формировать понимание о Т.Б уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
4.1.	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках	1	
4.2.	Обучение верхней прямой подачи. Волейбол	1	
4.3.	Обучение верхней прямой подачи. Волейбол	1	
4.4.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	
4.5.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Волейбол	1	
4.6.	Перемещение и владение мячом	1	
4.7.	Перемещение и владение мячом	1	
4.8.	Подача и приём мяча. Волейбол	1	
5.	<i>Баскетбол</i>	8	формировать понимание о Т.Б; знать методические основы выполнения упражнений; знать технику выполнения упражнений; знать правила игры в баскетбол
5.1.	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках	1	
5.2.	Обучение ловли мяча после отскока от пола	1	
5.3.	Обучение ловли мяча после отскока от пола	1	
5.4.	Обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке	1	
5.5.	Обучение прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке	1	
5.6.	Обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте	1	
5.7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1	
5.8.	Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	1	
6.	<i>Футбол</i>	10	владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
6.1.	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках	1	
6.2.	Обучение тактическим действиям игры футбол	1	
6.3.	Обучение тактическим действиям игры футбол	1	
6.4.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1	
6.5.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1	
6.6.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	

6.7.	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Футбол	1		
6.8.	Футбол	1		
6.9.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1		
6.10.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1 мин)	1		
7.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	10		владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
7.1.	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	1		
7.2.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1		
7.3.	Сдача нормативов за курс 8 класса	1		
7.4.	Бег с ускорением 20, 50 м.	1		
7.5.	Бег по пересечённой местности.	1		
7.6.	Бег по пересечённой местности.	1		
7.7.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
7.8.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
7.9.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
7.10.	Челночный бег 4*10 м	1		
<b>Всего за год:</b>		<b>68</b>		

### 9 класс

№	Тема учебного занятия (раздела)	Кол-во часов	Деятельность учителя учётом раб. Программы воспит. (модуль школьный урок)
1.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	18	знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники
1.1.	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуры (лёгкая атлетика). История О.И., ГТО.	1	
1.2.	Краткая история зарождения олимпийского движения. Бег по пересечённой местности	1	
1.3.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег по пересечённой местности	1	
1.4.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
1.5.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой (1 мин)	1	
1.6.	Нормативы. Прыжки на скакалке (1 мин)	1	
1.7.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	
1.8.	Сдача нормативов	1	
1.9.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
1.10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	
1.11.	Метание малого мяча с места на	1	

	заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто бросит дальше»		
1.12.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.13.	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом перешагивания	1	
1.14.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	
1.15.	Бег на выносливость до 6 мин	1	
1.16.	Обучение прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
1.17.	Бег на выносливость до 6 мин	1	
1.18.	Эстафетный бег	1	
2.	<i>Гимнастика</i>	6	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению
2.1.	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
2.2.	Строевые упражнения	1	
2.3.	Строевые упражнения	1	
2.4.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
2.5.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
2.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на перекладине из виса	1	
3.	<i>ГТО</i>	10	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
3.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	
3.2.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	
4.	<i>Волейбол</i>	8	формировать понимание о Т.Б уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
4.1.	Теоретические сведения о волейболе. Т.Б на уроках	1	
4.2.	Тактические действия в игре волейбол. Обучение верхней прямой подачи. Волейбол	1	
4.3.	Обучение верхней прямой подачи. Волейбол	1	
4.4.	Прямой нападающий удар. Волейбол	1	
4.5.	Перемещение и владение мячом	1	
4.6.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
4.7.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	

	Игровые взаимодействия		
4.8.	Волейбол	1	
5.	<i>Баскетбол</i>	8	формировать понимание о Т.Б; знать методические основы выполнения упражнений; знать технику выполнения упражнений; знать правила игры в баскетбол
5.1.	Теоретические сведения о баскетболе. Т.Б на уроках	1	
5.2.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
5.3.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
5.4.	Повороты с мячом на месте. Баскетбол	1	
5.5.	Повороты с мячом на месте. Баскетбол	1	
5.6.	Обучение остановки прыжком после ускорения; в шаге повороты вперед и назад; на месте	1	
5.7.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
5.8.	Обучение броску мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Баскетбол	1	
6.	<i>Футбол</i>	9	
6.1.	Теоретические сведения о футболе. Т.Б на уроках	1	
6.2.	Обучение тактическим действиям игры футбол	1	
6.3.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Футбол	1	
6.4.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1	
6.5.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	
6.6.	Обучение техники старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления	1	
6.7.	Обучение удару по катящемуся мячу с разбега	1	
6.8.	Нормативы. Прыжки в длину с места	1	
6.9.	Нормативы. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (1 мин)	1	
7.	<i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	9	владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений бег; владеть техникой выполнения тестовых испытаний; уметь анализировать техники физических упражнений
7.1.	Нормативы. Прыжки со скакалкой (1 мин)	1	
7.2.	Нормативы. Подтягивание на перекладине из виса (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	
7.3.	Сдача нормативов за курс 8 класса	1	
7.4.	Бег с ускорением 20, 50, 100 м.	1	
7.5.	Бег по пересечённой местности.	1	
7.6.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	
7.7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
7.8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
7.9.	Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1	
<b>Всего за год:</b>		<b>68</b>	

