

Муниципальное образование  
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 имени П.А.Любченко  
станции Крыловской  
муниципального образования  
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 2019 года протокол №1

Председатель Педагогического совета

Е.Б. Кубашова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре

**Уровень образования (класс)**– основное общее образование, 5 - 9 класс

**Количество часов** – 374

**Учитель** - Голушко Александр Александрович

**Программа разработана на основе** примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1/5), размещенной на сайте «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/node2068>) и авторской программы «Физическая культура. 5 - 9 класс», автор Лях В.И.-Москва.-Просвещение.-2016г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 года);

3. Основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации, утверждённой Педагогическим советом общеобразовательной организации 30 августа 2019 года;

4. Примерной программы по физической культуре, размещенной на сайте «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/>), включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы начального образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1/5);

5. Авторской программы «Физическая культура. 5 - 9 класс», автор Лях В.И.-Москва.- Просвещение.-2014г.

## 2. Планируемые результаты обучения физической культуре в 5-9 классах.

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Таблица тематического распределения часов**

№ п/п	Название раздела	5 кл		6 кл		7 кл		8 кл		9 кл	
		авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр	авт. пр	раб. пр
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>(В процессе урока)</b>									
2	<b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>		<b>18</b>		<b>17</b>		<b>17</b>		<b>45</b>
	<i>Беговые упражнения</i>		5		5		6		5		13
	<i>Прыжковые упражнения</i>		4		4		3		4		12
	<i>Метание малого мяча</i>		4		4		4		3		10
	<i>Развитие выносливости.</i>		5		5		4		5		10

	<i>Скоростно-силовых способностей</i>									
	<b>Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
3	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>16</b>		<b>14</b>		<b>20</b>	
	<i>Организуящие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов</i>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки</i>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
	<i>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей</i>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>3</b>		<b>7</b>	
4	<b>Спортивные игры</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	
	<b>баскетбол</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
	<i>Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</i>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
	<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей</i>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
	<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
	<b>волейбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>9</b>		<b>9</b>	
	<i>Овладение техникой передвижений,</i>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	

	<i>остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча.</i>									
	<i>Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>		2		2		2		2	2
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. развитие скоростных способностей</i>		3		3		3		4	4
	<b>гандбол</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	<b>7</b>
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>		4		4		4		4	4
	<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты</i>		3		3		2		3	3
	<b>футбол</b>		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>7</b>		<b>9</b>	<b>8</b>
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>		3		3		3		3	4
	<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>		6		6		4		6	4
	<b>итого</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>102</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### «Физическая культура»

5 класс 2 часа в неделю(68ч)

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)

##### РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (18ч.)  
Беговые упражнения (5ч.)*

Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Кроссовый бег на 1000м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий. Эстафетный бег. Отжимание в упоре.

*Прыжковые упражнения(4ч.)*

Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным

отягощением. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе на месте. Эстафеты. Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

*Метание малого мяча (4ч.)*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8м.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра.

*Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей (5ч.)*

Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Преодоление полосы препятствий.

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)*

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»

#### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (13ч)**

### **РАЗДЕЛ 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (14ч.)*

*Организуемые команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (4ч.)*

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки (3ч.)*

Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивания в висе (мал.). Смешанные висы (дев.). Поднимание прямых ног в висе (мал.). Подтягивание из вися лёжа (дев.). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей (4ч.)*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из вися стоя толчком двумя переход в упор (мал.). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (3ч.)*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Общеразвивающие упражнения с предметами. Преодоление полос препятствий. Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой. Комбинации из акробатических упражнений

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч.)**

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)»*

*Раздел «Баскетбол» (12ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. (4ч.)*

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Штрафной бросок.

Игра по правилам. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей (2ч.)*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч.)*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Раздел «Волейбол» (8ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (3ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

*Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара (2ч.)*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей (3ч.)*

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, подвижные игры с мячом.

*Раздел «Гандбол» (7ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (4ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.

*Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

*Раздел «Футбол» (9ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (6ч.)*

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания в цель.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

### **6 класс (68час.)**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)**

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (18ч.)*  
*Беговые упражнения (5ч.)*

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60 м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Отжимания. Кроссовый бег на 1200 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий. Челночный бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения (4ч.)*

Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе на месте. Эстафеты. Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Метание малого мяча (4ч.)*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.

*Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей (5ч.)*

Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода. Общеразвивающие упражнения с предметами. Преодоление полос препятствий.

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)*

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (13ч)**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (13ч.)*

*Организуемые команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (4ч.)*

Построение и перестроение на месте. Строевой шаг. Размыкание и смыкание. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки (3ч.)*

Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (дев.). Упражнения на низкой перекладине. Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад - соскок с поворотом на 90° (мал.). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-100 см). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей (4ч.)*

Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из вися стоя толчком двумя переход в упор (мал.). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки.



Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (3ч.)*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Общеразвивающие упражнения с предметами. Преодоление полос препятствий. Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(36ч.)**

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных  
Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)»*

*Раздел «Баскетбол»(12ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. (4ч.)*

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Штрафной бросок. Игра по правилам. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(2ч.)*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч.)*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Раздел «Волейбол»(8ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (3ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

*Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара(2ч.)*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. развитие скоростных способностей (3ч.)*

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

*Раздел «Гандбол» (7ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.(4ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.

*Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

*Раздел «Футбол» (9ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (6ч.)*

Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

## **7 класс (68час)**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17ч)**

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (17ч.)*

*Беговые упражнения (6ч.)*

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60 м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Отжимания. Кроссовый бег на 1500 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий. Варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения (3ч.)*

Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги». Процесс совершенствования прыжков в высоту. Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты. Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места.

Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Метание малого мяча (4ч.)*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 10 м. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.

*Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей (4ч.)*

Круговая тренировка. Эстафеты. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Преодоление полос препятствий.

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)*

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (16ч)**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (16ч.)*

*Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов (3ч.)*

Построение и перестроение на месте. Строевой шаг. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты.

Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки (3ч.)*

Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.). Упражнения на низкой перекладине. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.)

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-100см). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей (6ч.)*

Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Кувырок назад в полушпагат (дев.). Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из виса стоя толчком двумя переход в упор (мал.). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Упражнения на развитие гибкости.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (4ч.)*

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Преодоление полос препятствий. Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(34ч.)**

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»  
Раздел «Баскетбол»(13ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. (6ч.)*

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Штрафной бросок.

Игра по правилам. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(1ч.)*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч.)*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Раздел «Волейбол»(8ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (3ч.)*

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

*Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара(2ч.)*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. развитие скоростных способностей (3ч.)*

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты, подвижные игры с мячом

#### *Раздел «Гандбол» (6ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (4ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

*Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (2ч.)*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря.

#### *Раздел «Футбол» (7ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (3ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (4ч.)*

Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

### **8 класс (68час)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17ч).**

#### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (17ч.)*

*Овладение техникой спринтерского бега (5ч.)*

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега Совершенствование двигательных способностей Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе от 20 минут. Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). Варианты челночного бега 3x10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий. Челночный бег 3x10 м.

*Овладение техникой прыжка в длину и в высоту (4ч.)*

Дальнейшее обучение технике Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (3ч.)*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 16м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех, с четырёх шагов вперед-вверх. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей(5ч.)*

Круговая тренировка. Эстафеты. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.

Бег с «тенью»(повторение движений партнера). Преодоление полос препятствий

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)*

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО»..

#### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ(14ч)**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (14ч.)*

*Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении (3ч.)*

Построение и перестроение на месте. Команда "Прямо!". Повороты в движении направо, налево.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков(4ч.)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне (мал.) Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.). Упражнения на низкой перекладине.

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (мал.). Прыжок боком с поворотом на 90°(дев.). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

*Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей (4ч.)*

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.). Кувырки вперед и назад(дев.). стойка на голове и руках (мал.). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Упражнения на развитие гибкости.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (3ч.)*

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Преодоление полос препятствий. Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(36ч.)**

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных*

*Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)»*

*Раздел «Баскетбол»(12ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты (4ч.)*

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Игра по правилам.

Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей(2ч.)*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч.)*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Раздел «Волейбол» (9ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (3ч.)*

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

*Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара (2ч.)*

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей (4ч.)*

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Эстафеты, подвижные игры с мячом.

*Раздел «Гандбол» (7ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (4ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

*Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)*

Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам гандбола.

*Раздел «Футбол» (8ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (4ч.)*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча.

*Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (4ч.)*

Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование тактики игры.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

**9 класс (102 часа)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (45ч)**

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (45ч.)*

*Овладение техникой спринтерского бега (13ч.)*

Низкий старт до 30м. Высокий старт от 40 до 50м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе от 20 минут. Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). Варианты челночного бега 3x10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий. Челночный бег 3x10 м.

*Овладение техникой прыжка в длину и в высоту (12ч.)*

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту. Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность(10ч.)*

Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность коридор 10м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 18м).

Бросок набивного мяча (девушки-2 кг, юноши- 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех, с четырёх шагов вперед-вверх. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей(10ч.)*

Круговая тренировка. Эстафеты. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода.

Бег с «тенью»(повторение движений партнера). Преодоление полос препятствий.

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ(21ч)**

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)*

Комплексы общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (20ч.)*

*Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении (4ч.)*

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков(5ч.)*

Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (мал.)

Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.). Упражнения на низкой перекладине. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (мал.). Прыжок боком (дев.). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

*Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей (4ч.)*

Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал.). Равновесие на одной ноге (дев.). Выпад вперед и кувырок вперед (дев.). Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега(мал.). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Упражнения на развитие гибкости.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости (7ч.)*

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Преодоление полос препятствий. Совершенствование двигательных способностей.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(36ч.)**

### **РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

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

*Раздел «Баскетбол»(12ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч.)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты (4ч.)*

Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Игра по правилам. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений и координационных способностей (2ч.)*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч.)*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Раздел «Волейбол» (9ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма, передачи мяча. (3ч.)*

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

*Овладение техникой и нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара (2ч.)*

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей (4ч.)*

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование координационных способностей. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Эстафеты, подвижные игры с мячом.

*Раздел «Гандбол» (7ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. (4ч.)*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

*Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной защиты (3ч.)*

Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Игра по упрощённым правилам гандбола.

*Раздел «Футбол» (8ч.)*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча (4ч.)*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

*Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом (4ч.)*

Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

### **3. Тематическое планирование**



Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(18ч)</b>		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре( процессе урока)</b>		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	18ч	
<i>Беговые упражнения</i>	5ч	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>
Высокий старт от 10 до 15м. бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. ускорения с высокого старта	1	
Бег на результат 60м. низкий старт. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
Кроссовый бег на 1000м	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Бег с изменением направления скорости. Полоса препятствий. Эстафетный бег. Отжимание в упоре	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	4ч	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>
Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением	1	
Прыжки в полуприседе на месте. Эстафеты. Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места	1	
<i>Метание малого мяча</i>	4ч	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8м. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м	1	<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	1	
Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)	1	

Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра	1	
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	5ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости
Бег с препятствиями. Эстафеты Преодоление полосы препятствий	1	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты	1	
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	13ч	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (13ч)</b>		
<i>Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов</i>	4ч	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений
Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты.Общеразвивающие упражнения в парах	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки</i>	2ч	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивания в висе (мал.). Смешанные висы (дев.). Поднимание прямых ног в висе (мал.).Подтягивание из вися лёжа (дев.).	1	
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей</i>	4ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев	1	
Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из вися стоя толчком двумя переход в упор (мал.)	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава	1	

(выкруты)		
Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки	1	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>	3ч	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания	1	
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	1	
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч.)</b>		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	36ч	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	12ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	3ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</i>	4ч	
Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
Штрафной бросок. Игра по правилам	1	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей</i>	2ч	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	3ч	

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>		8ч
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>		3ч
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>		
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	
Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, подвижные игры с мячом	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>		7ч
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>		4ч
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	

<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1	
Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	3ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1	
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	6ч	
Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания в цель.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1с атакой и без атаки ворот.	1	

**6 класс 2 ч в неделю, всего 68ч**

<b>Разделы/Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(18ч)</b>		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	18ч	

<i>Беговые упражнения</i>	5ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Высокий старт от 15 до 30м. бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Ускорения с высокого старта	1	
Бег на результат 60м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Отжимания	1	
Кроссовый бег на 1200м	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Бег с изменением направления скорости. Полоса препятствий. Челночный бег 3*10м	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	4ч	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе на месте. Эстафеты	1	
Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места. Запрыгивание с последующим спрыгиванием	1	
<i>Метание малого мяча</i>	4ч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10м. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м	1	
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	1	
Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)	1	
Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра	1	
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	5ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с препятствиями. Эстафеты. Преодоление полос препятствий	1	
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты	1	
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		

Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	13ч	
<i>Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов</i>	3ч	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Построение и перестроение на месте. Строевой шаг. Размыкание и смыкание	1	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения в парах	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки</i>	3ч	
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (дев.)	1	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор -махом назад -соскок с поворотом на 90 ° (мал.). Упражнения на низкой перекладине	1	
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-100см). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей</i>	4ч	
Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев	1	
Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из вися стоя толчком двумя переход в упор (мал.).	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки.	1	
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	1	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>	3ч	
Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)Преодоление полос препятствий	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч.)</b>		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	36ч	

<i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>		
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	<i>12ч</i>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	<i>3ч</i>	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</i>	<i>4ч</i>	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
Штрафной бросок. Игра по правилам	1	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей</i>	<i>2ч</i>	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	<i>3ч</i>	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1	
Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
<i>Раздел «Волейбол»</i>	<i>8ч</i>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	<i>3ч</i>	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять



Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку	1	
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3ч	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	
Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	7ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	4ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости	1	
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1	
Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	3ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений	1	
Ведение мяча по прямой с изменением направления	1	

движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой		
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	6ч	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1	
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1с атакой и без атаки ворот.	1	

**7класс 2 ч в неделю, всего 68ч**

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( в процессе урока)</b>		
<b>Раздел 3 .Физическое совершенствование</b>		
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(17ч)</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	17ч	
<i>Беговые упражнения</i>	6ч	
Высокий старт от 30 до 40м. бег с ускорением от 40 до 60м	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Скоростной бег до 60м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60м. Низкий старт	1	
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Отжимания	1	
Кроссовый бег на 1500м	1	
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Бег с изменением направления скорости. Полоса препятствий. Варианты челночного бега 3*10м	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	3ч	
Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Комплексы упражнений с отягощением. Прыжки в длину с места	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты	1	

		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
<i>Метание малого мяча</i>	<i>4ч</i>	
Метание теннисного мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12м. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 10м	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1	Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Бросок набивного мяча снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра.	1	
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	<i>4ч</i>	
Круговая тренировка. Эстафеты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Преодоление полос препятствий	1	Применять разученные упражнения для развития выносливости
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17ч)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>1ч</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	<i>16ч</i>	
<i>Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов</i>	<i>3ч</i>	
Построение и перестроение на месте. Строевой шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений.
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты	1	Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Опорные прыжки</i>	<i>3ч</i>	
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на	1	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические

коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (дев.)		комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения на низкой перекладине. Подъём переверотом в упор толчком двумя ногами (мал.)	1	
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-100см). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей</i>	<i>6ч</i>	
Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Кувырок назад в полушпагат	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Передвижения ходьбой, бегом, прыжками (дев.). Из виса стоя толчком двумя переход в упор (мал.).	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки.	1	
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	1	
Упражнения на развитие гибкости	1	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>	<i>4ч</i>	
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Преодоление полос препятствий	1	
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	1	
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (34ч.)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	<i>34ч</i>	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	<i>13ч</i>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	<i>3ч</i>	
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</i>	<i>6ч</i>	
Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей</i>	1ч	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	3ч	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>		8ч
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	3ч	
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку	1	
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности

<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3ч	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	
Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	6ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	4ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	2ч	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости	1	
Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
<i>Раздел «Футбол»</i>	7ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	3ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1	
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	4ч	
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1	
Тактика свободного нападения. Игры и игровые	1	

задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		действий, соблюдать правила безопасности
Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1с атакой и без атаки ворот	1	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс 2 ч в неделю, всего 68 ч

Разделы/Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ч)</b>		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( в процессе урока)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	17ч	
<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	5ч	
Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Бег на результат 60м. Низкий старт. Бег в равномерном темпе от 20 минут.	1	
Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1	
Варианты челночного бега 3x10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	
Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий.	1	
<i>Овладение техников прыжка в длину и высоту</i>	4ч	
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры.	1	
Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.	1	
Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием	1	
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	3ч	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 16м)	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трех, с четырёх шагов вперед-вверх	1	
Метание набивного мяча из различных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1	

		соблюдать правила безопасности  Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	5ч	
Круговая тренировка. Эстафеты	1	Применять разученные упражнения для развития выносливости Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
Поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты	1	
Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	
Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Преодоление полос препятствий	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1ч	
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	14ч	
<i>Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>	3ч	
Построение и перестроение на месте. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево	1	Различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения в парах	1	
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков</i>	4ч	
Из вися на подколках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне (мал.)	1	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.)	1	
Упражнения на низкой перекладине	1	
Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (мал.). Прыжок боком с поворотом на 90°(дев.). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой	1	
<i>Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей</i>	4ч	



Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.).«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.)	1	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Кувырки вперед и назад (дев.).стойка на голове и руках (мал.)	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки	1	
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты)	1	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>	3ч	
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать данные упражнения для развития гибкости
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).Преодоление полос препятствий	1	
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч.)</b>		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	36ч	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>	12ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	3ч	
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча.Освоение индивидуальной техники защиты</i>	4ч	
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой	1	. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Игра по правилам	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Вырывание и выбивание мяча	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений</i>	2ч	

<i>и развитие координационных способностей</i>		
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	3ч	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	
Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1	
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	3ч	
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	
Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи	1	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей</i>	4ч	
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	
Закрепление тактики свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках	1	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Эстафеты, подвижные игры с мячом	1	
<i>Раздел «Гандбол»</i>	7ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	4ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	1	
<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение</i>	3ч	

<i>техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>		
Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1	
Игра по упрощённым правилам гандбола	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>		<i>8ч</i>
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	<i>4ч</i>	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	1	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	
Совершенствование техники ведения мяча	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	<i>4ч</i>	
Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Совершенствование тактики игры	1	
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1	

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч**

<b>Разделы/Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(45ч)</b>		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре( в процессе урока)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	27ч	
<i>Овладение спринтерского бега</i>	8ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
Инструктаж по т.б. Низкий старт до 30м. Высокий старт от 40 до 50м.	1	
Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта.	1	

Бег в равномерном темпе от 20 минут	1	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	
Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки)..	1		
Варианты челночного бега 3x10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты..	1		
Бег на результат 60м.Низкий старт.	1		
Полоса препятствий. Челночный бег 3x10м.	1		
Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег с изменением направления и скорости.	1		
<i>Овладение техникой прыжка в длину и высоту</i>	8ч	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	
Дальнейшее обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	1		
Совершенствование техники прыжка в длину с 9-12 шагов разбега..	1		
Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).	1		
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры.	1		
Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1		
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
. Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.	1		
Совершенствование техники прыжка в высоту с 12 шагов разбега.	1		
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	6ч		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Метание теннисного мяча весом 150г с места. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов укороченного разбега на дальность коридор 10м	1		
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши– до 18м)	1		
Бросок набивного мяча (девушки- 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трёх, с четырех шагов вперед-вверх. Метание набивного мяча из различных исходных положений	1		
Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1		
Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места	1		
.Метание теннисного мяча на дальность.с разбега.	1		
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	5ч	Применять разученные упражнения для развития выносливости Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей	
Круговая тренировка. Эстафеты	1		
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1		
Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода	1		
Поднимание ног в вися на гимнастической стенке до	1		

посильной высоты		
Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Преодоление полос препятствий	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>1ч</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	20ч	
<i>Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>	4ч	
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне в шеренге. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1	
Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты	1	
Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты.	1	
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков</i>	5ч	
Подъём переворотом в упор махом и силой, подъём махом вперед в сед ноги врозь (мал)	1	
Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). (дев.)	1	
Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (мал.). Прыжок боком (дев.). Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой	1	
Упражнения на низкой перекладине.	1	
Прыжок ноги врозь через козла в ширину.	1	
<i>Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей</i>	4ч	Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал.). Равновесие на одной ноге (дев.) Выпад вперед и кувырок вперед (дев.). Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега (мал.)	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки. Упражнения на развитие гибкости	1	
Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты)	1	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости</i>	7ч	
Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
Поднимание прямых ног из виса на гимнастической	1	

стенке.		
Преодоление полос препятствий	1	
Совершенствование двигательных способностей Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	
Сгибание разгибание рук из упора на брусьях параллельных.	1	
Сгибание разгибание рук из упора лежа на полу(м),поднимание туловища (д).	1	
Подтягивание на высокой перекладине (м),подтягивание на низкой перекладине (д).	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч.)</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</i>	36ч	
<i>Раздел «Баскетбол»</i>		
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	3ч	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
<i>Освоение ловли, передач и ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	4ч	
Ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
Броски одной и двумя руками в прыжке Штрафной бросок. Игра по правилам	1	
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Вырывание и выбивание мяча	1	
<i>Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей</i>	2ч	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
<i>Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	3ч	

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	9ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча</i>	3ч	
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара</i>	2ч	
Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных способностей</i>	4ч	
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Совершенствование координационных способностей	1	
Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов	1	
Эстафеты, подвижные игры с мячом	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<i>Раздел «Гандбол»</i>	7ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча</i>	4ч	
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	1	

<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты</i>	3ч	
Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	1	
Игра по упрощённым правилам гандбола	1	
<i>Раздел «Футбол»</i>	8ч	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	4ч	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1	
Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1	
Совершенствование техники ведения мяча	1	
<i>Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом</i>	4ч	
Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1	
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	
Совершенствование техники владения мячом	1	
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(18ч)</b>		
<i>Овладение спринтерского бега</i>	5ч	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
Инструктаж по т.б. Низкий старт до 30м. Высокий старт от 40 до 50м. бег с ускорением от 70 до 80м	1	
Скоростной бег до 70м. Ускорения с высокого старта. Бег на результат 60м. Низкий старт.	1	
Бег в равномерном темпе от 20 минут.	1	
Кроссовый бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). Бег с изменением направления и скорости. Полоса препятствий.	1	
Варианты челночного бега 3x10 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Челночный бег 3x10 м.	1	
<i>Овладение техникой прыжка в длину и высоту</i>	4ч	
Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Многоскоки. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Игры. Прыжки в полуприседе продвижением в разные стороны. Эстафеты.	1	
Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием	1	
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>	4ч	
		Описывать технику выполнения



Метание теннисного мяча весом 150г с места. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность коридор 10м	1	метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши– до 18м)	1	Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности
Бросок набивного мяча (девушки- 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух, с трёх, с четырех шагов вперед-вверх. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	
Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	
<i>Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей</i>	5ч	
Круговая тренировка. Эстафеты.	1	Применять разученные упражнения для развития выносливости
Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода.	1	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей
Поднимание ног в вися на гимнастической стенке до посильной высоты.	1	
Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Преодоление полос препятствий	1	

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 школьного методического объединения учителей  
 естественно-математического цикла  
 от 28 августа 2019 года № 1

\_\_\_\_\_  
 Е.А.Штень

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
 Е.В. Коник  
 29августа 2019года