

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Калининградской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»  
238401, Россия, Калининградская область, Правдинский район,  
Поселок Дружба, ул. Школьная, 7  
Тел/факс: 8(401-57)7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №11  
от "27" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
М.А. Рог  
Приказ №108/2  
от "27" 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 6,7,9 класса основного общего  
образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кузнецова Елена Сергеевна  
учитель физической культуры

п. Дружба 2022

## **Аннотация к рабочей программе 6,7,9 класса.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы.

Данный учебный предмет имеет своей целью формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

#### **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, и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**7 класс: Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

## **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

**Внутри предметный модуль. Спортивные игры.**

**6-7 класс.** Спортивные игры( волейбол, баскетбол, футбол).Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Спортивные игры.**

**6,7,9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**6,7,9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Легкая атлетика.**

**6,7,9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **6 класс**

**Спортивные игры.**

## **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** 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 передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

## **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы:** вис на согнутых руках.

**Лазанье:** лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### Легкая атлетика.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.



**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**7 класс**

**Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** 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 передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### Гимнастика с элементами акробатики.

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полу шпагат.

**Висы :** вис на согнутых руках.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## 9 класс

### Спортивные игры

#### Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** 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 передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### Волейбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### Футбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики..**

**Строевые упражнения.** 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.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы :** вис на согнутых руках.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### Легкая атлетика

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
12		6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1	
13		6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1	
14		5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9	
15		5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9	



	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194

	6-минутный бег, м	11	900 и менее	000-1100	1300 и выше	и 700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

--	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование учебного предмета.**

№	Вид программного материала	Количество часов		
		Класс		
		6	7	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.1	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	23	23	24
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	16
1.3	Легкая атлетика	17	17	20
1.4	Внутри предметный модуль. Спортивные игры	32	32	32
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	10
	Итого	102	102	102

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс ( приложение)

#### 1 четверть.

	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 17 часов</b>	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	1	Комплекс ОРУ №1	
2.		Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
3.		Развитие выносливости в беге до 6 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
4.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
5.		Чередование ходьбы и бега до 15 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
6.		Кросс 1000 метров.	1	Комплекс	

				ОРУ №1	
7.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
8.		Развитие быстроты, силы.	1	Комплекс ОРУ №1	
9.		К.У. – бег 30 метров на результат..	1	Комплекс ОРУ №1	
10.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
11.		К.У. – бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс ОРУ №1	
12.		К.У. –прыжок в длину с места. Развитие силы.	1	Комплекс ОРУ №1	
13.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
14.		Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	
15.		Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	
16.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
17.		К.У – Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	

18.		Развитие силы, эстафетный бег.	1	Комплекс ОРУ №1	
19.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
20.		Вис на согнутых руках . Бег до 10 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
21.		К.У. - Вис на согнутых руках на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
22.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
23.		Бег 1500 метров.	1	Комплекс ОРУ №1	
24.		Встречная эстафета. Эстафетный бег 4x50 метров.	1	Комплекс ОРУ №1	
25.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
		<b>II четверть</b>			
26.	<b>Спортивные игры 13 часов</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе.	1	Комплекс ОРУ №2	
27.		Освоение ловли и передачи мяча.	1	Комплекс ОРУ №2	
28.		Внутри предметный модуль.	1	Комплекс	

	Спортивные игры.		ОРУ №2	
29.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Комплекс ОРУ №2	
30.	Техника ведения мяча правой и левой рукой в шаге.с изменением направления.	1	Комплекс ОРУ №2	
31.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
32.	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1	Комплекс ОРУ №2	
33.	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1	Комплекс ОРУ №2	
34.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
35.	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1	Комплекс ОРУ №2	
36.	Вырывание, выбивание мяча	1	Комплекс ОРУ №2	
37.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
38.	Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине	1	Комплекс ОРУ №2	

39.		Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию.	1	Комплекс ОРУ №2	
40.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
41.	<b>Волейбол 10 часов.</b>	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3	1	Комплекс ОРУ №2	
42.		Игра в баскетбол.	1	Комплекс ОРУ №2	
43.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
44.		Техника безопасности на уроках волейбола. Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	Комплекс ОРУ №2	
45.		Обучение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	1	Комплекс ОРУ №2	
46.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
47.		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	Комплекс ОРУ №2	
48.		Обучение технике нижней подачи, 3-6	1	Комплекс	



		метров от сетки.		ОРУ №2	
		III четверть			
49.		Обучение технике прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	Комплекс ОРУ №3	
50.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
51.		Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1	Комплекс ОРУ №3	
52.		Закрепление комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1	Комплекс ОРУ №3	
53.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
54.		Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0).	1	Комплекс ОРУ №3	
55.		Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	1	Комплекс ОРУ №3	
56.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
57.		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1	Комплекс ОРУ №3	
58.	Гимнастика 18	Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Девочки - акробатические упражнения.	1	Комплекс ОРУ №3	

	часов.	Мальчики-лазания по скамейке.			
59.		Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста.	1	Комплекс ОРУ №3	
60.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
61.		Совершенствование акробатических упражнений.	1	Комплекс ОРУ №3	
62.		Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1	Комплекс ОРУ №3	
63.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
64.		Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения.	1	Комплекс ОРУ №3	
65.		Совершенствование акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой..	1	Комплекс ОРУ №3	
66.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
67.		Повторение способов прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения акробатического	1	Комплекс ОРУ №3	

		соединения и лазания по скамейке..			
68.		Совершенствование техники лазания по скамейке и акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	1	Комплекс ОРУ №3	
69.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
70.		Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	1	Комплекс ОРУ №3	
71.		Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1	Комплекс ОРУ №3	
72.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
73.		Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	1	Комплекс ОРУ №3	
74.		Проведение гимнастической полосы препятствий	1	Комплекс ОРУ №3	
75.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	

76.		Проверка техники опорного прыжка.	1	Комплекс ОРУ №3	
77.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подъем корпуса из положения лежа на спине.	1	Комплекс ОРУ №3	
78.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
79.		Прыжки на скакалке за 30 сек., 1 минуту. Вращение обруча.	1	Комплекс ОРУ №3	
80.		Сгибание разгибание из упора лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплекс ОРУ №3	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			
81.		Т.Б.на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	1	Комплекс ОРУ №4	
82.		Бег с чередованием ходьбы до 10 минут.	1	Комплекс ОРУ №4	
83.		Бег 6 минут на результат.	1	Комплекс ОРУ №4	
84.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
85.		Бег по пересеченной местности.	1	Комплекс ОРУ №4	
86.		Преодоление полосы препятствий.	1	Комплекс ОРУ №4	

87.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
88.	Кросс 1000 метров.	1	Комплекс ОРУ №4	
89.	Усложненная полоса препятствий	1	Комплекс ОРУ №4	
90.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
91.	Бег 1500 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №4	
92.	Развитие быстроты, силы, внимания.	1	Комплекс ОРУ №4	
93.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
94.	Бег на короткие дистанции (20, 30, 60 метров). Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
95.	К.У. –бег 30 метров. Подтягивание.	1	Комплекс ОРУ №4	
96.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
97.	К.У.- бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
98.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №4	

99.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
100		К.У. – прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №4	
101		К.У. – метание мяча на дальность. Развитие координации. Челночный бег 3x10 м.	1	Комплекс ОРУ №4	
102		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	

## 7 класс 1 четверть

	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	домашнее задание	дата проведения
1	Легкая атлетика 17 часов	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	1	Комплекс ОРУ №1	
2		Кроссовая подготовка.	1	Комплекс	

				ОРУ №1	
3		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
4		Бег 6 минут на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
5		Кросс 1000 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
6		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
7		Развитие силы, координации.	1	Комплекс ОРУ №1	
8		К.У. – бег 30 метров на результат..Подтягивание.	1	Комплекс ОРУ №1	
9		К.У. – бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс ОРУ №1	
10		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
11		К.У. –прыжок в длину с места. Развитие силы.	1	Комплекс ОРУ №1	
12		К.У – бег 100 метров.	1	Комплекс ОРУ №1	
13		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	

14		Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	
15		Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	
16		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
17		К.У – Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	
18		Развитие выносливости в беге до 15 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
19		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
20		Развитие силовой выносливости.	1	Комплекс ОРУ №1	
21		К.У. - Вис на согнутых руках на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
22		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	
23		Бег с преодолением полосы препятствий.	1	Комплекс ОРУ №1	
24		Кросс 1500 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
25		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №1	



		<b>II четверть</b>			
26	<b>Спортивные игры 13 часов</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе.	1	Комплекс ОРУ №2	
27		Освоение ловли и передачи мяча.	1	Комплекс ОРУ №2	
28		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
29		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Комплекс ОРУ №2	
30		Техника ведения мяча правой и левой рукой в шаге.с изменением направления.	1	Комплекс ОРУ №2	
31		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
32		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Комплекс ОРУ №2	
33		Броски мяча в корзину	1	Комплекс ОРУ №2	
34		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
35		Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1	Комплекс ОРУ №2	

36		Вырывание, выбивание мяча	1	Комплекс ОРУ №2	
37		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
38		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Комплекс ОРУ №2	
39		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Комплекс ОРУ №2	
40		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
41	<b>Волейбол 10 часов.</b>	Совершенствование игры в баскетбол по упрощённым правилам 3х3	1	Комплекс ОРУ №2	
42		Игра в баскетбол.	1	Комплекс ОРУ №2	
43		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
44		Техника безопасности на уроках волейбола. Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	Комплекс ОРУ №2	
45		Закрепление комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	1	Комплекс ОРУ №2	

46		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
47		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	Комплекс ОРУ №2	
48		Обучение технике нижней подачи через сетку.	1	Комплекс ОРУ №2	
		III четверть			
49		Обучение технике прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	Комплекс ОРУ №3	
50		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
51		Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1	Комплекс ОРУ №3	
52		Закрепление комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1	Комплекс ОРУ №3	
53		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
54		Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0).	1	Комплекс ОРУ №3	
55		Двусторонняя игра «в волейбол».	1	Комплекс ОРУ №3	
56		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	

57		Игра в волейбол по основным правилам.	1	Комплекс ОРУ №3	
58	<b>Гимнастика 18 часов.</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост.	1	Комплекс ОРУ №3	
59		Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	1	Комплекс ОРУ №3	
60		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
61		Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей».	1	Комплекс ОРУ №3	
62		Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1	Комплекс ОРУ №3	
63		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
64		Совершенствование акробатическое соединение, лазание по скамейке. Игра и гимнастическими скакалками.	1	Комплекс ОРУ №3	
65		Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат.	1	Комплекс ОРУ №3	

66		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
67		Оценивание акробатическое соединение.	1	Комплекс ОРУ №3	
68		Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1	Комплекс ОРУ №3	
69		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
70		Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1	Комплекс ОРУ №3	
71		Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1	Комплекс ОРУ №3	
72		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
73		Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	1	Комплекс ОРУ №3	
74		Проведение гимнастической полосы	1	Комплекс	

		препятствий		ОРУ №3	
75		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
76		Проверка техники опорного прыжка.	1	Комплекс ОРУ №3	
77		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подъем корпуса из положения лежа на спине.	1	Комплекс ОРУ №3	
78		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
79		Прыжки на скакалке за 30 сек., 1 минуту. Вращение обруча.	1	Комплекс ОРУ №3	
80		Сгибание разгибание из упора лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплекс ОРУ №3	
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			
81		Т.Б.на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	1	Комплекс ОРУ №4	
82		Бег с чередованием ходьбы до 10 минут.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Бег 6 минут на результат.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	

		Бег по пересеченной местности.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Преодоление полосы препятствий.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Кросс 1000 метров.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Усложненная полоса препятствий	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Бег 1500 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Развитие быстроты, силы, внимания.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Бег на короткие дистанции (20, 30, 60 метров). Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
		К.У. –бег 30 метров. Подтягивание.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	

		К.У.- бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
		К.У. – прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №4	
		К.У. – метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1	Комплекс ОРУ №4	
		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	



**9 класс**  
**1 четверть**

номер урока	наименован ие раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количе ство уроков	домашнее задание	дата проведения
1.	<b>Легкая атлетика 16 часов, кроссовая подготовка 10 часов</b>	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	1	Комплекс ОРУ №1	
2.		Развитие выносливости в беге до 10 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
3.		Бег 6 минут на результат..	1	Комплекс ОРУ №1	
4.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
5.		Кросс 1000/500 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
6.		Бег с преодолением полосы препятствий.	1	Комплекс ОРУ №1	
7.		Внутри предметный модуль.	1	Комплекс	

		Спортивные игры.		ОРУ №1	
8.		Чередование ходьбы и бега до 20 минут.	1	Комплекс ОРУ №1	
9.		Кросс 3000/2000 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
10.		Развитие быстроты, силы.	1	Комплекс ОРУ №1	
11.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
12.		Бег 30 метров на результат.. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ НА РЕЗУЛЬТАТ.	1	Комплекс ОРУ №1	
13.		К.у.- Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега в песок.	1	Комплекс ОРУ №1	
14.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
15.		К.У. –бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега в песок.	1	Комплекс ОРУ №1	
16.		К.У.- Прыжок в длину с разбега в песок.	1	Комплекс ОРУ №1	
17.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
18.		Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	

19.		Метание малого мяча на дальность.	1	Комплекс ОРУ №1	
20.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
21.		К.У.- Метание малого мяча на дальность..	1	Комплекс ОРУ №1	
22.		Развитие координации. Эстафетный бег.	1	Комплекс ОРУ №1	
23.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	
24.		К.У. челночный бег 3x10 м. на результат.	1	Комплекс ОРУ №1	
25.		Эстафетный бег 4x100 метров..	1	Комплекс ОРУ №1	
26.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №1	

## 9 класс 2 четверть

Номер урока	Наименование раздела программы и количество часов на раздел	Тема урока	Количество уроков	Домашнее задание	Дата проведения
27.	<b>Баскетбол 14 часов</b>	Техника безопасности на уроках баскетболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Комплекс ОРУ №2	
28.		Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	Комплекс ОРУ №2	
29.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
30.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплекс ОРУ №2	
31.		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	Комплекс ОРУ №2	
32.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
33		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1	Комплекс ОРУ №2	

34		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Комплекс ОРУ №2	
35		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
36		Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Комплекс ОРУ №2	
37.		Броски мяча одной и двумя руками в прыжке в кольцо.	1	Комплекс ОРУ №2	
38.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	
39.		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Комплекс ОРУ №2	
40.		Вырывание, выбивание мяча, перехват.	1	Комплекс ОРУ №2	
41.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №2	

42.		Вырывание, выбивание мяча, перехват.	1	Комплекс ОРУ №2	
43.		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	Комплекс ОРУ №2	
44.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры	1	Комплекс ОРУ №2	
45.		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	Комплекс ОРУ №2	
45.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам..	1	Комплекс ОРУ №2	
47.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №2	

### 9 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	домашнее задание	дата проведения
48.	<b>Волейбол 12 часов</b>	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещение в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	Комплекс ОРУ №3	
49.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
50.		Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	1		
51.		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1	Комплекс ОРУ №3	
52.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
53.		Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Комплекс ОРУ №3	
54.		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Комплекс ОРУ №3	

55.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
56.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Комплекс ОРУ №3	
57.	Комбинации из основных элементо: прие, передача, удар.	1	Комплекс ОРУ №3	
58.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
59.	Закрепление нижней подачи; подача в заданную часть площадки.	1	Комплекс ОРУ №3	
60.	Закрепление комбинаций из основных элементов; прием, передача, удар.	1	Комплекс ОРУ №3	
61.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
62.	Игра в нападении в третьей зоне.	1	Комплекс ОРУ №3	
63.	Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков ( 2:2, 3:2, 3:3).	1	Комплекс ОРУ №3	
64.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
65.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1	Комплекс ОРУ №3	



66.		<b>Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.</b>	1	Комплекс ОРУ №3	
67.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
68.		Оценивание 3_х кувырков вперед, 2_х кувырков назад.	1	Комплекс ОРУ №3	
69.		М – кувырок вперед, прекат назад стойка на лопатках; Д - кувырок назад в полу-шпагат.	1	Комплекс ОРУ №3	
70.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
71.		Стойка на голове и руках ( м); мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	Комплекс ОРУ №3	
72.		<b>Гимнастика 10 часов</b>	<b>Мальчики:</b> из упора присев силой стойка на голове и руках ; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <b>Девочки:</b> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1	Комплекс ОРУ №3
73.	Внутри предметный модуль. Спортивные игры.		1	Комплекс ОРУ №3	
74.	<b>Мальчики:</b> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <b>Девочки:</b> равновесие на одной; выпад		1	Комплекс ОРУ №3	

		вперед; кувырок вперед. Опорный прыжок.			
75.		<b>Мальчики:</b> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). <b>Девочки:</b> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	Комплекс ОРУ №3	
76.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №3	
77.		Совершенствование опорного прыжка. <b>Мальчики:</b> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). <b>Девочки:</b> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  Наклон вперед из поожения стоя на скамье.	1	Комплекс ОРУ №3	
78.		Подъем корпуса из положения лежа на спине зй 1 минуту. Прыжки на скакалке за 30 сек.	1	Комплекс ОРУ №3	
79.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1	Комплекс ОРУ №3	

## 9 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	домашнее задание	дата проведения
80.	<b>Кроссовая подготовка 5 часов</b>	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег в течении 10 минут.	1	Комплекс ОРУ №4	
81.		Бег с преодолением полосы препятствий до 15 минут.	1	Комплекс ОРУ №4	
82.		Бег 6 минут.	1	Комплекс ОРУ №4	
83.		Бег 1000/500 метров	1	Комплекс ОРУ №4	
84.		Бег 3000/2000 метров на результат.	1	Комплекс ОРУ №4	
85.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
86.		Бег на короткие дистанции (30,60 м). Развитие силы.	1	Комплекс ОРУ №4	
87.		Развитие быстроты, координации.	1	Комплекс	

				ОРУ №4	
88.		К.У.- бег 30 метров на результат. Подтягивание (ю- хватом сверху, д- из виса лежа).	1	Комплекс ОРУ №4	
89.		К.У. – бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега в песок.	1	Комплекс ОРУ №4	
90.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
91.		К.У. –бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
92.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
93.		К.У.- прыжок в длину с разбега в песок (3 попытки). Метание мяча (150 гр.) на дальность с места и разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
94.		Метание мяча (150 гр.) на дальность с места и разбега.	1	Комплекс ОРУ №4	
95.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
96.		К.У.- метание мяча (150 гр.) на дальность, с места и разбега на результат.	1	Комплекс ОРУ №4	
97		Развитие координационных способностей.	1	Комплекс ОРУ №4	

98.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
99.		К.У.- челночный бег 3х10 метров на результат. Эстафетный бег.	1	Комплекс ОРУ №4	
100.		Эстафета 4х50 м., 4х100 м..	1	Комплекс ОРУ №4	
101.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	
102.		Внутри предметный модуль. Спортивные игры.	1	Комплекс ОРУ №4	

## 7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>					
№		количес во	Размер	Площадь	Требования
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
	<b>Гимнастика</b>				
1	Стенка гимнастическая	6			
2	Козел гимнастический	1			
3	Конь гимнастический	1			
4	Перекладина гимнастическая	4			
5	Мост гимнастический	1			
6	Скамейка гимнастическая жесткая	4			
7	Скамейка гимнастическая мягкая	4			
8	Маты гимнастические	6			
9	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	7			
10	Мяч малый (теннисный)	10			
11	Скакалка гимнастическая	20			
12	Палка гимнастическая	10			
13	Обруч гимнастический	20			
	<b>Легкая атлетика</b>				
1	Планка для прыжков в высоту	1			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
3	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			
	<b>Спортивные игры</b>				
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2			
3	Мячи баскетбольные	20			
4	Жилетки игровые с номерами	10			
5	Стойки волейбольные универсальные	2			
6	Сетка волейбольная	2			
7	Мячи волейбольные	20			
8	Мячи футбольные	10			
9	Аптечка медицинская	1			
<b>СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ</b>					
1	Спортивный зал игровой	1	11 * 23	396,9 м <sup>2</sup>	С раздевалками для мальчиков и девочек

					(Гимнастические скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	3*3	9м.кв	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	3*5	15м.кв	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	150метров	---	
2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1			
4	Площадка игровая баскетбольная	1			
5	Площадка игровая волейбольная	1			
6	Гимнастический городок	1			