

# Общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии

Рассмотрено:  
председатель МО  
\_\_\_\_\_/Гордиенко С.Н./  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2022 г.

Согласовано:  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Соколовский А.А./  
Педсовет № 1  
от «30 » августа 2022 г.

Утверждено:  
директор школы  
\_\_\_\_\_/Казаков Н.Е./  
Распоряжение № 6  
от « 17 » октября 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Физическая культура» 7–9 класс 2022-2023 учебный год**

Программу составил:  
учитель физической культуры Зоммер Ф.О.

Хельсинки, 2022 год

## Раздел I

### Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 7–9 классов составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования, с учетом преимущества на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993);
- Приказа Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254";
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 24 июля 2020 г. № 11763 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Основной образовательной программы основного общего образования специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии о рабочей программе учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год;
- Программы общеобразовательных учреждений В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).
- Календарного учебного графика общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год.

### Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 102 часа в 7–8 классах и 99 часа в 9 классе из расчета 3 часа в неделю. В соответствии с учебным планом и с учебным календарным графиком общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии в 2022-2023 учебном году, в связи с Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2021 № 1564 "О переносе выходных дней в 2022 году, Постановлением Правительства Российской Федерации от 29.08.2022 № 1505 "О переносе выходных дней в 2023 году" календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год для по рабочей программе для 7 рассчитано на 3 часа в неделю, всего 93 часа; 8 классов 93 часов, для 9 класса рассчитано на 3 часа в неделю 90 часов. Изменения, связанные с сокращением на 9 часов в 7 классе; на 9 часов в 8 классе; на 9 часов в 9 классе, внесены в часы, отводимые на повторение тем. Изучаемые темы не изменены.

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 7–9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011);

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

### Структура документа

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

### Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической *целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе футбола и бадминтона, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ЗПР.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений (недостаточное материально-техническое обеспечение).

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и подвижные игры».

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого- физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы (особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Результаты изучения предмета**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7–9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:



— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

## **Содержание тем учебного курса**

### **Базовая часть содержания программного материала 7-9 классы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ошибках.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

#### **Программный материал по спортивным играм**

##### ***Баскетбол.***

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

##### *Технические приемы.*

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

##### **Футбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

##### **Технические приемы.**

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

### **Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

### **Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

## **Волейбол**

**Теоретические сведения.** История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

### **Технические приемы.**

8–9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

### *Развитие координационных способностей.*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

### *Развитие выносливости.*

Эстафеты. Подвижные игры с мячом, круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

*Организаторские умения.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры миниволейбол и волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

## **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

#### **Строевые упражнения.**

9 класс – 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.**

8–9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

#### **Висы и упоры.**

7–9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

#### **Опорные прыжки.**

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

#### **Акробатические упражнения.**

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

#### *Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

#### *Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

#### *Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## **Легкая атлетика**

### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **Спринтерский бег.**

8–9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

#### **Длительный бег.**

7–9 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин. Бег на 1000м.

#### **Прыжок в длину.**

8–9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

#### **Прыжок в высоту.**

8–9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

#### **Метание малого мяча на дальность и в цель.**

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 10мин. Минутный бег. Эстафеты.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

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 исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Контрольные нормативы и испытания  
по физической культуре для учащихся 7–9 классов  
(на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях,  
А. А. Зданевич 2010г.)**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 7–9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицы*).

Используемая литература:

- 1.Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.– М.: Просвещение, 2011 г.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель», 2007г.

**7 класс.**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0



Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м, мин.	Без учета времени					
Бег 500м, мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Прыжки в длину с места (см)	195	185	160	180	170	145
Прыжки в длину с разбега (см)	350	320	290	320	290	260
Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д)	8	5	1	16	8-15	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5+	2-	18+	10+	6-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	24	14-23	до 13	18	12-17	до 11
Бег на лыжах 1 км, мин	6,20	6,50	7,20	6,50	7,20	7,50
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 1 минута, раз	105	95-104	до 94	120	105-119	до 104
Метание мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

### 8 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 1000м, мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег 500м, мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
Бег 100 м, мин	14.7	15.1	15.7	16.7	17.2	18.0

Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжки в длину с места (см)	205	180	160	185	160	145
Прыжки в длину с разбега (см)	370	340	310	340	310	280
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7+	3-	20+	12+	7-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	25	23	21	23	21	19
Бег на лыжах 1 км, мин	6,10	6,30	7,00	6,30	7,00	7,30
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учёта времени					
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	104-114	до 103	130	119-129	до 118
Метание мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

### 9 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	7.8	8.0	8.0	8.4	9.0
Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
Бег 500м, мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 100 м, секунд	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Прыжки в длину с места (см)	215	200	185	190	175	160

<b>Прыжки в длину с разбега (см)</b>	<b>400</b>	<b>370</b>	<b>340</b>	<b>370</b>	<b>340</b>	<b>310</b>
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	<b>12+</b>	<b>8</b>	<b>4-</b>	<b>20+</b>	<b>12</b>	<b>7-</b>
<b>Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	<b>4,3</b>	<b>4,50</b>	<b>5,20</b>	<b>5,45</b>	<b>6,15</b>	<b>7,00</b>
<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	<b>Без учета времени</b>					
<b>Прыжок на скакалке, 1 мин, раз</b>	<b>128</b>	<b>117-127</b>	<b>до 116</b>	<b>140</b>	<b>129-139</b>	<b>до 128</b>
<b>Метание мяча на дальность, м</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>30</b>

### Тематическое планирование учебного материала

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 9**

Кол-во часов в год: 99

Кол-во часов в неделю: 3

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физкультурное совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики легкая атлетика спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон) общеразвивающие упражнения	В процессе уроков  15 24 60  В процессе уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>99 ч.</b>

### 9 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I триместр	30		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.	1	02.09.22	
2	2	Бег с низкого старта. Прыжки через скакалку. (прыжки, многоскоки).	1	05.09.22	
3	3	Общая физическая подготовка .	1	07.09.22	

4	4	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.	1	09.09.22	
5	5	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	12.09.22	
6	6	Физическая подготовка, специализация лёгкая атлетика .	1	14.09.22	
7	7	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.09.22	
8	8	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	19.09.22	
9	9	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	21.09.22	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	18		
10	10	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	23.09.22	
11	11	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	26.09.22	
12	12	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	28.09.22	
13	13	Общая физическая подготовка.	1	30.09.22	
14	14	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками Учебная игра.	1	10.10.22	
15	15	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	12.10.22	
16	16	Физическая подготовка, специализация волейбол.	1	14.10.22	
17	17	Варианты нападающего удара. Учебная игра.	1	17.10.22	
18	18	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	19.10.22	
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	21.10.22	
20	20	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	24.10.22	
21	21	Штрафные броски. Учебная игра.	1	26.10.22	
22	22	Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.	1	28.10.22	
23	23	Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	31.10.22	
24	24	Общая физическая подготовка	1	02.11.22	
25	25	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	07.11.22	
26	26	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски после 2 шага ведения. Учебная игра.	1	09.11.22	
27	27	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	11.11.22	
		<b>Кроссовая подготовка</b>	3		
28	28	Техника бега по пересеченной местности	1	21.11.22	
29	29	Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1	23.11.22	
30	30	Бег с препятствиями.	1	25.11.22	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>II ТРИМЕСТР</b>	30		
		<b>Кроссовая подготовка</b>	3		
31	1	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры.	1	28.11.22	

		Развитие выносливости			
32	2	Развитие выносливости на кардио тренажёрах.	1	30.11.22	
33	3	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	01.12.22	
		<u>Спортивные игры</u>	18		
34	4	<u>Стритбол</u> . ТБ на уроках по спортивным играм. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	02.12.22	
35	5	Игра в «Стритбол» по упрощенным правилам.	1	05.12.22	
36	6	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	07.12.22	
37	7	Общая физическая подготовка	1	09.12.22	
38	8	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	12.12.22	
39	9	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	14.12.22	
40	10	<u>Футбол</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	16.12.22	
41	11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	19.12.22	
42	12	Общая физическая подготовка. Тренировка выносливости на кардио тренажёрах.	1	21.12.22	
43	13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	26.12.22	
44	14	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	28.12.22	
45	15	Специальная физическая подготовка по футболу.	1	30.12.22	
46	16	<u>Бадминтон</u> . Правила игры в бадминтон. Стойки и передвижения в игре.	1	09.01.23	
47	17	Техника приём волана снизу. Развитие силовых качеств.	1	11.01.23	
48	18	Общая физическая подготовка.	1	13.01.23	
49	19	Техника приёма волана сверху. Развитие скоростных качеств.	1	16.01.23	
50	20	Развитие координации. Игра в парный бадминтон.	1	18.01.23	
51	21	Учет техническим элементам в бадминтоне. Двусторонняя игра.	1	20.01.23	
		<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	15		
52	22	ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	23.01.23	
53	23	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	25.01.23	
54	24	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	27.01.23	
55	25	Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	06.02.23	
56	26	Обучение проведению беговой разминки.	1	08.02.23	
57	27	Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	10.02.23	
58	28	Обучение разновидностям прыжков через скакалку.	1	13.02.23	
59	29	Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	1	15.02.23	
60	30	Техника выполнения стойки на лопатках. Упражнения на растяжку.	1	17.02.23	
61	31	Обучение технике выполнения кувырка назад в группировке. Акробатические этафеты.	1	27.02.23	
62	32	Техника выполнения элемента Мост из положения лёжа и стоя.	1	01.03.23	
63	33	Техника выполнения элемента "Колесо". Стояка на голове.	1	03.03.23	

64	34	Специальная физическая подготовка по акробатике	1	06.03.23	
65	35	Учет наклона вперед сидя на полу. Техника выполнения подъема туловища из положения лежа на спине	1	10.03.23	
66	36	Отработка пройденных ранее элементов. Растяжка.	1	13.03.23	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		3 триместр	33		
		Спортивные игры	24		
67	1	<u>Н.Теннис</u> ОРУ. Техника выполнения удара по мячу. Техника приёма мяча.	1	15.03.23	
68	2	Разминка с использованием ракеток и теннисных шариков. Тренировочная игра	1	17.03.23	
69	3	Турнир по настольному теннису среди учеников.	1	20.03.23	
70	4	<u>Футбол</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	22.03.23	
71	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	24.03.23	
72	6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	27.03.23	
73	7	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	29.03.23	
74	8	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	31.03.23	
75	9	Общая физическая подготовка.	1	03.04.23	
76	10	<u>Баскетбол</u> . Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	05.04.23	
77	11	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	07.04.23	
78	12	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	17.03.23	
79	13	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	19.04.23	
80	14	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	21.04.23	
81	15	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1	24.04.23	
82	16	<u>Волейбол</u> . Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	26.04.23	
83	17	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	28.04.23	
84	18	Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	03.05.23	
85	19	Общая физическая подготовка.	1	05.05.23	
86	20	Техника приема и передачи мяча снизу и сверху 2 руками Учебная игра.	1	10.05.23	
87	21	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	12.05.23	
88	22	Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	1	15.05.23	
89	23	Специальная физическая подготовка по Волейболу.	1	17.05.23	
90	24	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	19.05.23	
		Легкая атлетика	9		
91	25	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с ускорением 30 м	1		

92	26	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
93	27	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
94	28	Эстафеты. Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1		
95	29	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
96	30	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		
97	31	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
98	32	Эстафеты. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1		
99	33	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 8**

Кол-во часов в год: 102      Кол-во часов в неделю: 3

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физкультурное совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики легкая атлетика спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон) общеразвивающие упражнения	В процессе уроков  15 24 63  В процессе уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>102 ч.</b>

**8 класс**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І триместр	30		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.	1	06.09.22	
2	2	Бег с низкого старта. Прыжки через скакалку. (прыжки, многоскоки).	1	07.09.22	
3	3	Общая физическая подготовка .	1	09.09.22	
4	4	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.	1	13.09.22	
5	5	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	14.09.22	
6	6	Физическая подготовка, специализация лёгкая атлетика .	1	16.09.22	
7	7	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.09.22	

8	8	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	21.09.22	
9	9	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	23.09.22	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			18		
10	10	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	27.09.22	
11	11	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	28.09.22	
12	12	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	30.09.22	
13	13	Общая физическая подготовка.	1	11.10.22	
14	14	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками Учебная игра.	1	12.10.22	
15	15	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	14.10.22	
16	16	Физическая подготовка, специализация волейбол.	1	18.10.22	
17	17	Варианты нападающего удара. Учебная игра.	1	19.10.22	
18	18	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	21.10.22	
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	25.10.22	
20	20	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	26.10.22	
21	21	Штрафные броски. Учебная игра.	1	28.10.22	
22	22	Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.	1	01.11.22	
23	23	Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	02.11.22	
24	24	Общая физическая подготовка	1	08.11.22	
25	25	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	09.11.22	
26	26	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски после 2 шага ведения. Учебная игра.	1	11.11.22	
27	27	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	22.11.22	
<b>Кроссовая подготовка</b>			3		
28	28	Техника бега по пересеченной местности	1	23.11.22	
29	29	Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1	25.11.22	
30	30	Бег с препятствиями.	1	29.11.22	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
<b>II ТРИМЕСТР</b>			30		
<b>Кроссовая подготовка</b>			3		
31	1	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	30.11.22	
32	2	Развитие выносливости на кардио тренажёрах.	1	02.12.22	
33	3	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	06.12.22	
<b>Спортивные игры</b>			18		
34	4	<u>Стритбол</u> . ТБ на уроках по спортивным играм. Игра по	1	07.12.22	



		упрощенным правилам баскетбола.			
35	5	Игра в «Стритбол» по упрощенным правилам.	1	09.12.22	
36	6	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	13.12.22	
37	7	Общая физическая подготовка	1	14.12.22	
38	8	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	16.12.22	
39	9	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	20.12.22	
40	10	<u>Футбол.</u> Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	21.12.22	
41	11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	23.12.22	
42	12	Общая физическая подготовка. Тренировка выносливости на кардио тренажерах.	1	27.12.22	
43	13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	28.12.22	
44	14	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	30.12.22	
45	15	Специальная физическая подготовка по футболу.	1	10.01.23	
46	16	<u>Бадминтон.</u> Правила игры в бадминтон. Стойки и передвижения в игре.	1	11.01.23	
47	17	Техника приём волана снизу. Развитие силовых качеств.	1	13.01.23	
48	18	Общая физическая подготовка.	1	17.01.23	
49	19	Техника приёма волана сверху. Развитие скоростных качеств.	1	18.01.23	
50	20	Развитие координации. Игра в парный бадминтон.	1	20.01.23	
51	21	Учет техническим элементам в бадминтоне. Двусторонняя игра.	1	24.01.23	
		Гимнастика с элементами акробатики	15		
52	22	ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	25.01.23	
53	23	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	27.01.23	
54	24	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	07.02.23	
55	25	Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	08.02.23	
56	26	Обучение проведению беговой разминки.	1	10.02.23	
57	27	Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	14.02.23	
58	28	Обучение разновидностям прыжков через скакалку.	1	15.02.23	
59	29	Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	1	17.02.23	
60	30	Техника выполнения стойки на лопатках. Упражнения на растяжку.	1	28.02.23	
61	31	Обучение технике выполнения кувырка назад в группировке. Акробатические эстафеты.	1	01.03.23	
62	32	Техника выполнения элемента Мост из положения лёжа и стоя.	1	03.03.23	
63	33	Техника выполнения элемента "Колесо". Стояка на голове.	1	07.03.23	
64	34	Специальная физическая подготовка по акробатике	1	10.03.23	
65	35	Учет наклона вперёд сидя на полу. Техника выполнения подъёма туловища из положения лёжа на спине	1	14.03.23	
66	36	Отработка пройденных ранее элементов. Растяжка.	1	15.03.23	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

п/п №	№ ур ок а	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		3 триместр	34		
		Спортивные игры	25		
67	1	<u>Н.Теннис</u> ОРУ. Техника выполнения удара по мячу. Техника приёма мяча.	1	17.03.23	
68	2	Разминка с использованием ракеток и теннисных шариков. Тренировочная игра	1	21.03.23	
69	3	Турнир по настольному теннису среди учеников.	1	22.03.23	
70	4	<u>Футбол.</u> Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	24.03.23	
71	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	28.03.23	
72	6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	29.03.23	
73	7	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	31.03.23	
74	8	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	04.04.23	
75	9	Общая физическая подготовка.	1	05.04.23	
76	10	<u>Баскетбол.</u> Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	07.04.23	
77	11	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	18.04.23	
78	12	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	19.04.23	
79	13	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	21.04.23	
80	14	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	25.04.23	
81	15	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1	26.04.23	
82	16	<u>Волейбол.</u> Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	28.04.23	
83	17	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	02.05.23	
84	18	Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	03.05.23	
85	19	Общая физическая подготовка.	1	05.05.23	
86	20	Техника приема и передачи мяча снизу и сверху 2 руками Учебная игра.	1	10.05.23	
87	21	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	12.05.23	
88	22	Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	1	16.05.23	
89	23	Специальная физическая подготовка по Волейболу.	1	17.05.23	
90	24	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	19.05.23	
		Легкая атлетика	12		
91	25	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	23.05.23	
92	26	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	24.05.23	
93	27	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	26.05.23	
94	28	Эстафеты. Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1		

95	29	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
96	30	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		
97	31	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
98	32	Эстафеты. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1		
99	33	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		
100	3 4	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		
101	3 5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1		
102	3 6	Развитие выносливости. Подвижные игры	1		

### Тематическое планирование учебного материала

**Предмет: физическая культура, класс: 7**

Кол-во часов в год: 102    Кол-во часов в неделю: 3

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физкультурное совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики	15
легкая атлетика	24
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон)	63
общеразвивающие упражнения	В процессе уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>102 ч.</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І триместр	30		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.	1	05.09.22	
2	2	Бег с низкого старта. Прыжки через скакалку. (прыжки, многоскоки).	1	07.09.22	
3	3	Общая физическая подготовка .	1	08.09.22	
4	4	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.	1	12.09.22	
5	5	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	14.09.22	
6	6	Физическая подготовка, специализация лёгкая атлетика .	1	15.09.22	
7	7	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	19.09.22	

8	8	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	21.09.22	
9	9	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	22.09.22	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			18		
10	10	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	26.09.22	
11	11	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	28.09.22	
12	12	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	29.09.22	
13	13	Общая физическая подготовка.	1	10.10.22	
14	14	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками Учебная игра.	1	12.09.22	
15	15	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	13.10.22	
16	16	Физическая подготовка, специализация волейбол.	1	17.10.22	
17	17	Варианты нападающего удара. Учебная игра.	1	19.10.22	
18	18	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	20.10.22	
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	24.10.22	
20	20	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	26.10.22	
21	21	Штрафные броски. Учебная игра.	1	27.10.22	
22	22	Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.	1	31.10.22	
23	23	Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	02.11.22	
24	24	Общая физическая подготовка	1	03.11.22	
25	25	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	07.11.22	
26	26	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски после 2 шага ведения. Учебная игра.	1	09.11.22	
27	27	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	10.11.22	
<b>Кроссовая подготовка</b>			3		
28	28	Техника бега по пересеченной местности	1	21.11.22	
29	29	Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1	23.11.22	
30	30	Бег с препятствиями.	1	24.11.22	

/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
<b>II ТРИМЕСТР</b>			30		
<b>Кроссовая подготовка</b>			3		
31	1	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	28.11.22	
32	2	Развитие выносливости на кардио тренажёрах.	1	30.11.22	
33	3	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	02.12.22	
<b>Спортивные игры</b>			18		
34	4	<u>Стритбол</u> . ТБ на уроках по спортивным играм. Игра по	1	05.12.22	

		упрощенным правилам баскетбола.			
35	5	Игра в «Стритбол» по упрощенным правилам.	1	07.12.22	
36	6	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	08.12.22	
37	7	Общая физическая подготовка	1	12.12.22	
38	8	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	14.12.22	
39	9	Специальная физическая подготовка по баскетболу.	1	15.12.22	
40	10	<u>Футбол.</u> Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	19.12.22	
41	11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	21.12.22	
42	12	Общая физическая подготовка. Тренировка выносливости на кардио тренажерах.	1	22.12.22	
43	13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	26.12.22	
44	14	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	28.12.22	
45	15	Специальная физическая подготовка по футболу.	1	29.12.22	
46	16	<u>Бадминтон.</u> Правила игры в бадминтон. Стойки и передвижения в игре.	1	09.01.23	
47	17	Техника приём волана снизу. Развитие силовых качеств.	1	11.01.23	
48	18	Общая физическая подготовка.	1	12.01.23	
49	19	Техника приёма волана сверху. Развитие скоростных качеств.	1	16.01.23	
50	20	Развитие координации. Игра в парный бадминтон.	1	18.01.23	
51	21	Учет техническим элементам в бадминтоне. Двусторонняя игра.	1	19.01.23	
		Гимнастика с элементами акробатики	15		
52	22	ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	23.01.23	
53	23	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	25.01.23	
54	24	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	26.01.23	
55	25	Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	06.02.23	
56	26	Обучение проведению беговой разминки.	1	08.02.23	
57	27	Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1	09.02.23	
58	28	Обучение разновидностям прыжков через скакалку.	1	13.02.23	
59	29	Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	1	15.02.23	
60	30	Техника выполнения стойки на лопатках. Упражнения на растяжку.	1	16.02.23	
61	31	Обучение технике выполнения кувырка назад в группировке. Акробатические эстафеты.	1	27.02.23	
62	32	Техника выполнения элемента Мост из положения лёжа и стоя.	1	01.03.23	
63	33	Техника выполнения элемента "Колесо". Стояка на голове.	1	02.03.23	
64	34	Специальная физическая подготовка по акробатике	1	06.03.23	
65	35	Учет наклона вперёд сидя на полу. Техника выполнения подъёма туловища из положения лёжа на спине	1	09.03.23	
66	36	Отработка пройденных ранее элементов. Растяжка.	1	13.03.23	

п/п №	№ ур о к а	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведе ния	Приме- чания
		3 триместр	34		
		Спортивные игры	25		
67	1	<u>Н.Теннис</u> ОРУ. Техника выполнения удара по мячу. Техника приёма мяча.	1	15.03.23	
68	2	Разминка с использованием ракеток и теннисных шариков. Тренировочная игра	1	16.03.23	
69	3	Турнир по настольному теннису среди учеников.	1	20.03.23	
70	4	<u>Футбол</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	22.03.23	
71	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	23.03.23	
72	6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	27.03.23	
73	7	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	29.03.23	
74	8	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	30.03.23	
75	9	Общая физическая подготовка.	1	03.04.23	
76	10	<u>Баскетбол</u> . Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	05.04.23	
77	11	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	06.04.23	
78	12	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	17.04.23	
79	13	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	19.04.23	
80	14	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	20.04.23	
81	15	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1	24.04.23	
82	16	<u>Волейбол</u> . Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	26.04.23	
83	17	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	27.04.23	
84	18	Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	03.05.23	
85	19	Общая физическая подготовка.	1	04.05.23	
86	20	Техника приема и передачи мяча снизу и сверху 2 руками Учебная игра.	1	10.05.23	
87	21	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	11.05.23	
88	22	Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	1	15.05.23	
89	23	Специальная физическая подготовка по Волейболу.	1	17.05.23	
90	24	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	18.05.23	
		Легкая атлетика	<b>12</b>		
91	25	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	22.05.23	
92	26	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	24.05.23	
93	27	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	25.05.23	
94	28	Эстафеты. Перестроения, размыкания. Техника выполнения	1		

		равновесия. Прыжки через скакалку.			
95	29	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
96	30	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		
97	31	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
98	32	Эстафеты. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку.	1		
99	33	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		
100	34	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		
101	35	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1		
102	36	Развитие выносливости. Подвижные игры	1		