

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18**  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2024 года протокол № 1  
Директор МАОУ СОШ № 18 с УИОП  
\_\_\_\_\_ М.М. Татаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Основное общее образование 8 - 9 классы**

**Количество часов 136**

**Учитель Грищенко Алевтина Михайловна**

**Программа разработана в соответствии и на основе**

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с дополнениями и изменениями);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 г. № 370
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 18 с УИОП, утвержденной решением педагогического совета от 30 августа 2024 г. протокол № 1 (с дополнениями и изменениями).

**с учётом УМК:** «Физическая культура» ФГОС, 5-9 классы. Предметная линия учебников под редакцией В.И.Лях. - М. Просвещение.

2024 – 2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

**Цель** школьного образования по физической культуре направлена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- подготовку учащихся к сдаче нормативного комплекса «Готов к труду и обороне», а также для участия в соревновательной деятельности

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 136 ч на год обучения (из расчёта 2 часа в неделю 8,9 класс).

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

**Таблица распределения часов по годам обучения и темам.  
8-9 классы**

Разделы и темы программы		
	8	9
<b>Физическая культура как область знаний (15 часов)</b>		
<b>История и современное развитие физической культуры (4 часа)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1. Олимпийские игры древности.		
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	1
3. Олимпийское движение в России.	1	1
4. Организация и проведение пеших туристических походов.		
5. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
<b>Современное представление о физической культуре (4 часа)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1. Физическое развитие человека.	1	1
2. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	1
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
4. Техника движений и ее основные показатели.		
5. Спорт и спортивная подготовка.		
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
<b>Физическая культура человека (2 часа)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1
2. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
3. Контроль и наблюдение за состоянием		

здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.		
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)</b> 1. Самонаблюдение и самоконтроль. 2. Оценка эффективности занятий. 3. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. 4. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	<b>2</b>  1  1	<b>2</b>  1  1
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)</b> 1. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. 2. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	<b>1</b>  1	<b>1</b>  1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей</b> 1. Гимнастика 2. Самбо 2. Легкая атлетика 3. Спортивные игры	<b>60</b>  14 0 26 20	<b>60</b>  14 0 26 20
<b>Всего: 272 ч</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

8 – 9 класс

### Личностные результаты

#### **1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

#### **2. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:**

- воспитание ответственного отношения к природе, стремление к здоровому образу жизни.

#### **3. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире

#### **4. Гражданское воспитание:**

- готовность к служению Отечеству, его защите

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

#### **5. Экологическое воспитание:**

- воспитание ответственного отношения к природе, стремление к здоровому образу жизни

### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий - физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

## **3. Содержание учебного предмета**

### **8 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры (2 часа)**

1. Возрождение Олимпийских игр древности.
2. Олимпийское движение в России.

#### **Физическая культура человека (1 час)**

1. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)**

1. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)**

1. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
2. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Современное представление о физической культуре (2 часа)**

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (60 часов)**

#### **Гимнастика (14 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

*Девочки:*

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в вися и отжимание в упоре;
- подтягивание в вися стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика (26 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;  
на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Волейбол (20 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры (2 часа)**

1. Олимпийские игры древности.
2. Олимпийское движение в России.

#### **Физическая культура человека (2 часа)**

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Современное представление о физической культуре (4 часа)**

1. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
2. Физическое развитие человека.
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94 часа)**

### **Гимнастика (16 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Самбо (34 часа)**

- специально – подготовительные упражнения для бросков;
- техническая подготовка, ознакомление и разучивание бросков;
- ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа;
- тактическая подготовка;
- игры – задания;
- учебные схватки по заданию;
- приёмы самостраховки

**Легкая атлетика (26 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Баскетбол (3 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (15 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### Учебный контроль

Зачёты по физической культуре 8,9 классов проводятся по итогам пройденного раздела для выявления динамики полученных навыков по предмету за 1,2,3,4 четверти.

четверть	1	2	3	4
8 класс				
Зачетные тестирования	2 теста	1 тест	3 теста	3 теста
9 класс				
Зачетные тестирования	2 теста	1 тест	3 теста	3 теста

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной  
деятельности обучающихся 8 – х классов**

Раздел	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>І четверть.</b> Гражданское воспитание.		
	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике.  2. Основы и техника старта. Высокий старт, низкий старт.	1ч  1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	3. Спринтерский бег. Основные дистанции. Отработка стартового разгона.  4. Спринтерский бег. Отработка удержания скорости после стартового разбега, финишного ускорения.	1ч  1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения

			<p>поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>5. Зачетное тестирование. Бег 30 м с учетом времени.</p> <p>6. Тестирование в рамках ВСФК «Готов к труду и обороне» 60м.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>

	<p>7. Бег на средние дистанции, основные виды. Упражнения скоростно – силовой подготовки.</p> <p>8. Особенности и отработка стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>9. Зачетное тестирование. Бег 300 м.</p> <p>10. Бег на длинные дистанции. Основные дистанции. Упражнения на скоростную выносливость.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и</p>

			оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	<p>11. Особенности старта, бега по дистанции, финишного ускорения на длинных дистанциях.</p> <p>12. Олимпийские игры древности.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>13. Прыжки. Основные элементы техники прыжка с места. Скоростно – силовые упражнения.</p> <p>14. Основные правила прыжков, техника отталкивания и приземления в прыжках с места.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать</p>

			<p>физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>15. Тестирование. Прыжок в длину с места.</p> <p>16. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>

<p><b>Спортивная гимнастика и самбо</b></p>	<p><b>II четверть. Трудовое воспитание предпрофессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</b></p>		
	<p>17. Инструктаж по т/б при занятиях гимнастикой.</p> <p>18. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>1 ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>II.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
	<p>19. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>20. Основные строевые упражнения. Перестроения в шеренги Перестроения в движении по две, три, четыре колонны.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>II.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
	<p>21. Зачетные тестирования по теме «строевые упражнения и перестроения»</p> <p>22. Упражнения на развитие гибкости.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>II.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p>

			<b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	23. Перекаты вперед, перекаты назад.  24. Обучение кувырку вперед из стойки присев с группировкой.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	25. Обучение кувырку вперед из стойки присев с группировкой.  26. Сдача тестирования «кувырок вперед из стойки присев с группировкой»	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	27. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  28. Поднимание туловища из положения лежа с фиксацией положения прогнувшись.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника

			<b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	29. Из положения лежа подъем в стойку на лопатках.  30. Тестирование. Наклон вперед из положения стоя.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	31. Тестирование. «Подъем туловища из положения лёжа»  32. Лазание по канату.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
<b>Спортивные игры</b>	<b>III четверть. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</b>		
	33. Инструктаж по т/б во время занятий спортивными играми.  34. Ведение мяча левой, правой рукой, поочередное ведение в ходьбе.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при

			<p>общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	<p>35. Ведение мяча по прямой, ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке па месте и в движении.</p> <p>36. Ловля и передача мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в парах в ходьбе.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p>

			использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	37. Ведение мяча по прямой, ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке па месте и в движении.  38. Постановка техники броска.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	39. Бросок мяча в кольцо с разных дистанций.  40. Бросок мяча из-под кольца с двух шагов.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать

			<p>свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	<p>41. Отработка выполнения верхней передачи мяча над собой.</p> <p>42. Выполнение передачи мяча над собой с учётом количества раз (индивидуально)</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

	<p>43. Особенности техники передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой.</p> <p>44. Верхние передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой, отработка перемещений в стойке.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	<p>45. Верхние передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой с учётом количества раз (индивидуально).</p> <p>46. Тестирование «верхняя передача мяча над собой».</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение</p>

			специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	47. Обучение технике нижней передачи мяча. Стойка и перемещения в стойке.  48. Отработка выполнения верхней передачи мяча над собой.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	49. Выполнение передачи мяча над собой с учётом количества раз (индивидуально)  50. Особенности техники передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и

			<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	<p>51. Верхние передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой, отработка перемещений в стойке.</p> <p>52. Тестирование «нижняя передача мяча над собой».</p> <p>53. Зачётное тестирование. Учебная игра.</p> <p>54. Учебная игра, с элементами судейства.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>

			соревновательной деятельности.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>IV четверть. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</b>		
	55. Инструктаж по т/б во время занятий легкой атлетикой.  56. Выполнение подготовки к сдаче зачетного тестирования челночный бег 4х9 м.	1ч  1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. <b>К.</b> Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	57. Зачетное тестирование «челночный бег 4х9 м».  58. Тестирование в рамках ВСФК «Готов к труду и обороне» челночный бег 3х10 м.	1ч  1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. <b>К.</b> Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия

			<p>физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
	<p>59. Повторение техники метания мяча.</p> <p>60. Метание мяча на результат.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
	<p>61. Упражнение скоростно – силовой направленности.</p>	<p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p>

	62. Прыжковые упражнения.	1ч	<p>Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
	63. Кроссовый бег на выносливость 7 минут.	1ч	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>
	64. Круговая тренировка.	1ч	

			соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	65. Подготовка к сдаче зачёта 300м.  66. Зачётное тестирование. Бег 300м.	1ч  1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	67. Тестирование в рамках ВСФК «Готов к труду и обороне» сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание из виса на перекладине (мальчики)  68. Эстафеты.	1ч  1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать

			<p>физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
--	--	--	---

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 – х классов**

<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>І четверть.</b> Гражданское воспитание.		
	1. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике.	1ч	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и</p>
	2. Основы и техника старта. Высокий старт, низкий старт.	1ч	

			<p>спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>3. Спринтерский бег. Основные дистанции. Отработка стартового разгона.</p> <p>4. Спринтерский бег. Отработка удержания скорости после стартового разбега, финишного ускорения.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>5. Зачетное тестирование. Бег 30 м с учетом времени.</p> <p>6. Тестирование в рамках ВСФК «Готов к труду и обороне» 60м.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы</p>

			<p>решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	<p>7. Бег на средние дистанции, основные виды. Упражнения скоростно – силовой подготовки.</p> <p>8. Особенности и отработка стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>

			способы
	9. Зачетное тестирование. Бег 300 м.	1ч	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	10. Бег на длинные дистанции. Основные дистанции. Упражнения на скоростную выносливость.	1ч	
	11. Особенности старта, бега по дистанции, финишного ускорения на длинных дистанциях.	1ч	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать,</p>
	12. Олимпийские игры древности.	1ч	

			контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	13. Прыжки. Основные элементы техники прыжка с места. Скоростно – силовые упражнения.	1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	14. Основные правила прыжков, техника отталкивания и приземления в прыжках с места.	1ч	
	15. Тестирование. Прыжок в длину с места.	1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко
	16. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1ч	

			<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
<b>Спортивная гимнастика и самбо</b>	<b>II четверть. Трудовое воспитание предпрофессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</b>		
	<p>17. Инструктаж по т/б при занятиях гимнастикой.</p> <p>18. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>1 ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p><b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
	<p>19. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>20. Основные строевые упражнения. Перестроения в шеренги Перестроения в движении по две, три, четыре</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за</p>

	КОЛОННЫ.		помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	21. Зачетные тестирования по теме «строевые упражнения и перестроения»  22. Упражнения на развитие гибкости.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	23. Перекаты вперед, перекаты назад.  24. Обучение кувырку вперед из стойки присев с группировкой.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	25. Обучение кувырку вперед из стойки присев с группировкой.  26. Сдача тестирования «кувырок вперед из стойки присев с группировкой»	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за

			помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	27. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  28. Поднимание туловища из положения лежа с фиксацией положения прогнувшись.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	29. Из положения лежа подъём в стойку на лопатках.  30. Тестирование. Наклон вперёд из положения стоя.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
	31. Тестирование. «Подъём туловища из положения лёжа»  32. Лазание по канату.	1ч  1ч	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за

			помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
<b>Спортивные игры</b>	<b>III четверть. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</b>		
	33. Инструктаж по т/б во время занятий спортивными играми.  34. Ведение мяча левой, правой рукой, поочередное ведение в ходьбе.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	35. Ведение мяча по прямой, ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке па месте и в движении.  36. Ловля и передача мяча на месте в парах. Ловля и передача	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со

	<p>мяча в парах в ходьбе.</p>		<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	<p>37. Ведение мяча по прямой, ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке па месте и в движении.</p> <p>38. Постановка техники броска.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в</p>

			игровой и соревновательной деятельности.
	39. Бросок мяча в кольцо с разных дистанций.  40. Бросок мяча из-под кольца с двух шагов.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	41. Отработка выполнения верхней передачи мяча над собой.  42. Выполнение передачи мяча над собой с учётом количества раз (индивидуально)	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

			соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	43. Особенности техники передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой.  44. Верхние передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой, отработка перемещений в стойке.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	45. Верхние передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой с учётом количества раз (индивидуально).  46. Тестирование «верхняя	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять

	передача мяча над собой».		эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	47. Обучение технике нижней передачи мяча. Стойка и перемещения в стойке.  48. Отработка выполнения верхней передачи мяча над собой.	1ч  1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых

			видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	49. Выполнение передачи мяча над собой с учётом количества раз (индивидуально)	1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	50. Особенности техники передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой.	1ч	
	51. Верхние передачи мяча в индивидуальной игре со стенкой, отработка перемещений в стойке.	1ч	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и
	52. Тестирование «нижняя передача мяча над собой».	1ч	
	53. Зачётное тестирование. Учебная игра.	1ч	
	54. Учебная игра, с элементами судейства.	1ч	

			<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>IV четверть. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</b>		
	<p>55. Инструктаж по т/б во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>56. Выполнение подготовки к сдаче зачетного тестирования челночный бег 4х9 м.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p> <p>Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>

	<p>57. Зачетное тестирование «челночный бег 4х9 м».</p> <p>58. Тестирование в рамках ВСФК «Готов к труду и обороне» челночный бег 3х10 м.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
	<p>59. Повторение техники метания мяча.</p> <p>60. Метание мяча на результат.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать,</p>

			контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	61. Упражнение скоростно – силовой направленности. 62. Прыжковые упражнения.	1ч 1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	63. Кроссовый бег на выносливость 7 минут. 64. Круговая тренировка.	1ч 1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью <b>К.</b> Использовать общие приемы решения

			<p>поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
	<p>65. Подготовка к сдаче зачёта 300м.</p> <p>66. Зачётное тестирование. Бег 300м.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью  <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;  <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>

			способы достижения результата.
	67. Тестирование в рамках ВСФК «Готов к труду и обороне» сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание из виса на перекладине (мальчики)	1ч	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью
	68. Эстафеты.	1ч	<b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания № 1  
 методического объединения  
 общетехнических  
 дисциплин  
 от 23 августа 2024 года  
 \_\_\_\_\_ С.А.Бибешко

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УР  
 \_\_\_\_\_ Ю.Н.Чайченко  
 от 26 августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729935

Владелец Татаренко Михаил Михайлович

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025