

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской

области Отдел образования Администрации Советского района

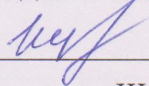
Ростовской области

МБОУ Советская СОШ

МБОУ Советская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

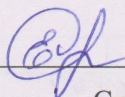


Шпак А.В. □

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Старун Е.С.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Емельяненко Т.Н.

Приказ №109 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1566201)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

ст. Советская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 136 часов: в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая

комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции | 1 | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.4 | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1.5 | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.6 | Строчевые команды, виды построения, расчёта | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Самоконтроль. Строчевые команды и построения | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 9 | 0 | 9 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|---|
| 2.2 | Освоение физических упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | 0 | 15 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 15 | 0 | 15 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.5 | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.6 | Игры и игровые задания | 12 | 0 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.7 | Организуемые команды и приемы | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 54 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3.2 | Освоение физических упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 62 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | | |
|--|---|----|---|----|---|
| | утренней зарядки | | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 9 | 0 | 9 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Освоение физических упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | 0 | 15 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 15 | 0 | 15 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.5 | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.6 | Игры и игровые задания | 12 | 0 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.7 | Организующие команды и приемы | 1 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 54 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3.2 | Освоение физических упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| Итого по разделу | 2 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 8 | 62 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по Т. Б. Низкий старт. Эстафеты. | 1 | | | 05.09 | |
| 2 | Бег 30м. Метание мяча. | 1 | | | 07.09 | |
| 3 | Челночный бег 30х10м. Метание мяча. | 1 | | | 12.09 | |
| 4 | Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | | | 14.09 | |
| 5 | Прыжок в длину. Метание мяча. | 1 | | | 19.09 | |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры | 1 | | | 21.09 | |
| 7 | Бег 1000 м. на результат. Игры. | 1 | | | 26.09 | |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игры. | 1 | | | 28.09 | |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 1400 м. Игры. | 1 | | | 03.10 | |
| 10 | Бег 1500 м. на результат. Игры | 1 | | | 05.10 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|--|
| 11 | Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и бегом. Передача двумя сверху. | 1 | | | 10.10 | |
| 12 | Ведение мяча. Передачи мяча. Эстафеты. | 1 | | | 12.10 | |
| 13 | Ведение мяча. Передачи мяча. Игра | 1 | | | 17.10 | |
| 14 | Ведение мяча. Передачи мяча. Игра | 1 | | | 19.10 | |
| 15 | Ведение мяча. Остановка прыжком. Игра | 1 | | | 24.10 | |
| 16 | Ведение мяча с поворотом. Игра | 1 | | | 26.10 | |
| 17 | Ведение мяча с поворотом. Бросок в кольцо. | 1 | | | 07.11 | |
| 18 | Ведение мяча с поворотом. Бросок в кольцо. | 1 | | | 09.10 | |
| 19 | Выбивание мяча. Бросок в кольцо. Игра | 1 | | | 14.11 | |
| 20 | Бросок в кольцо. Игра. | 1 | | | 16.11 | |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 21.11 | |
| 22 | Приемы и передачи мяча в парах. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 23.11 | |
| 23 | Приемы и передачи мяча. Подача мяча. Игра | 1 | | | 28.11 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|--|
| 24 | Приемы и передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 30.11 | |
| 25 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра | 1 | | | 05.12 | |
| 26 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра | 1 | | | 07.12 | |
| 27 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра | 1 | | | 12.12 | |
| 28 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра | 1 | | | 14.12 | |
| 29 | Подача мяча по зонам. Игра. | 1 | | | 19.12 | |
| 30 | Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ. | 1 | | | 21.12 | |
| 31 | Лазание по канату. Акробатическая комбинация | 1 | | | 26.12 | |
| 32 | Лазание по канату. Акробатическая комбинация. | 1 | | | 28.12 | |
| 33 | Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах | 1 | | | 09.01 | |
| 34 | Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах | 1 | | | 11.01 | |
| 35 | Упражнение на брусьях, на перекладине. | 1 | | | 16.01 | |
| 36 | Упражнение на брусьях, на перекладине. | 1 | | | 18.01 | |
| 37 | Упражнение на брусьях, на перекладине. Сгибание и разгибание | 1 | | | 23.01 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|--|
| | рук в упоре лежа. | | | | | |
| 38 | Упражнение на брусьях, на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д | 1 | | | 25.01 | |
| 39 | Упражнение на брусьях, на перекладине. | 1 | | | 30.01 | |
| 40 | Упражнение на брусьях . Поднимание туловища из положение лежа на спине. | 1 | | | 01.02 | |
| 41 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Инструктаж по ТБ. | 1 | | | 06.02 | |
| 42 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | | | 08.02 | |
| 43 | Прыжок в высоту способом «Перешагивания». | 1 | | | 13.02 | |
| 44 | Прыжок в высоту способом «Перешагивания». | 1 | | | 15.02 | |
| 45 | Прыжок в высоту способом «Перешагивания». | 1 | | | 20.02 | |
| 46 | Подача мяча, прием мяча. Игра. | 1 | | | 22.02 | |
| 47 | Подача мяча, прием мяча. Игра | 1 | | | 27.02 | |
| 48 | Подача мяча, прием мяча. Игра. | 1 | | | 29.02 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|--|
| 49 | Прием мяча с подачи. Игра | 1 | | | 04.03 | |
| 50 | Прием мяча с подачи. Игра | 1 | | | 07.03 | |
| 51 | Подача мяча, прием мяча. Игра. | 1 | | | 11.03 | |
| 52 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. | 1 | | | 14.03 | |
| 53 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра. | 1 | | | 19.03 | |
| 54 | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры | 1 | | | 21.03 | |
| 55 | Бег 1000 м. на результат. Игры. | 1 | | | 02.04 | |
| 56 | Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игры. | 1 | | | 04.04 | |
| 57 | Бег в равномерном темпе до 1400 м. Игры. | 1 | | | 09.04 | |
| 58 | Бег в равномерном темпе до 1500 м. Игры. | 1 | | | 11.04 | |
| 59 | Бег 1500 м. на результат. Игры | 1 | | | 16.04 | |
| 60 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м. Метание мяча. | 1 | | | 18.04 | |
| 61 | Челночный бег 3x10 м. Метание мяча. | 1 | | | 23.04 | |
| 62 | Бег по дистанции. Метание мяча. | 1 | | | 25.04 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|----|---|---|-------|--|
| 63 | Бег 60м.. Метание мяча. | 1 | | | 02.05 | |
| 64 | Метание мяча. Прыжки в длину. | 1 | | | 07.05 | |
| 65 | Прыжок в длину. | 1 | | | 14.05 | |
| 66 | Метание мяча. Прыжки в длину. | 1 | | | 16.05 | |
| 67 | Метание мяча. Прыжки в длину. | 1 | | | 21.05 | |
| 68 | Игры | 1 | | | 23.05 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по Т. Б. Бег 30 метров | 1 | | | 01.09 | |
| 2 | Челночный бег 3х10м. Игра | 1 | | | 06.09 | |
| 3 | Метание мяча. Игра | 1 | | | 08.09 | |
| 4 | Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | | | 13.09 | |
| 5 | Метание мяча. Прыжок в длину. Игра | 1 | | | 15.09 | |
| 6 | Метание мяча. Прыжки в длину | 1 | | | 20.09 | |
| 7 | Бег в равномерном темпе до 1000м. Инструктаж по Т.Б. | 1 | | | 22.09 | |
| 8 | Бег 1000 м. Игра. | 1 | | | 27.09 | |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 1600 м. Игра. | 1 | | | 29.09 | |
| 10 | Бег в равномерном темпе до 1800 м. Игра. | 1 | | | 04.10 | |
| 11 | Бег в равномерном темпе до 2000 м. Игра. | 1 | | | 06.10 | |
| 12 | Бег 2000 м., Игра | 1 | | | 11.10 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|--|
| 13 | Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча. Бросок в кольцо. Игра | 1 | | | 13.10 | |
| 14 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра | 1 | | | 18.10 | |
| 15 | Ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра | 1 | | | 20.10 | |
| 16 | Передача мяча. Броски мяча. Игра | 1 | | | 25.10 | |
| 17 | Передача мяча. Броски мяча. Игра | 1 | | | 27.10 | |
| 18 | Штрафной бросок. Игра | 1 | | | 08.11 | |
| 19 | Штрафной бросок. Игра. | 1 | | | 10.11 | |
| 20 | Штрафной бросок. Игра. | 1 | | | 15.11 | |
| 21 | Сочетание передача, ведение, бросок. Игра. | 1 | | | 17.11 | |
| 22 | Сочетание передача, ведение, бросок. Игра. | 1 | | | 22.11 | |
| 23 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 24.11 | |
| 24 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 29.11 | |
| 25 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 01.12 | |
| 26 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 06.12 | |
| 27 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 08.12 | |
| 28 | Передачи мяча. Подача мяча. Игра. | 1 | | | 13.12 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|--|
| 29 | Нападающий удар. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 15.12 | |
| 30 | Нападающий удар. Приемы мяча. Игра | 1 | | | 20.12 | |
| 31 | Нападающий удар. Передачи мяча. Игра | 1 | | | 22.12 | |
| 32 | Нападающий удар. Передачи мяча. Игра | 1 | | | 27.12 | |
| 33 | Нападающий удар. Передачи мяча. Игра | 1 | | | 29.12 | |
| 34 | Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ. | 1 | | | 10.01 | |
| 35 | Лазание по канату. Акробатическая комбинация. | 1 | | | 12.01 | |
| 36 | Акробатическая комбинация. Наклоны вперед из положения сидя. | 1 | | | 17.01 | |
| 37 | Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах | 1 | | | 19.01 | |
| 38 | Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах | 1 | | | 24.01 | |
| 39 | Упражнение в равновесии, на брусках. | 1 | | | 26.01 | |
| 40 | Упражнение на брусках, на перекладине. | 1 | | | 31.01 | |
| 41 | Упражнение на брусках, на перекладине. | 1 | | | 02.02 | |
| 42 | Упражнение на брусках, на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | | | 07.02 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|--|
| 43 | Упражнение на брусьях, на перекладине. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д) | 1 | | | 09.02 | |
| 44 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Инструктаж по ТБ. | 1 | | | 14.02 | |
| 45 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | | | 16.02 | |
| 46 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | | | 21.02 | |
| 47 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | | | 27.02 | |
| 48 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | | | 01.03 | |
| 49 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | | | 06.03 | |
| 50 | Подача мяча. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 13.03 | |
| 51 | Нападающий удар. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 15.03 | |
| 52 | Подача мяча. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 20.03 | |
| 53 | Нападающий удар. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 22.03 | |
| 54 | Подача мяча. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 03.04 | |
| 55 | Нападающий удар. Прием мяча. Игра. | 1 | | | 05.04 | |
| 56 | Ведение мяча. Броски мяча. Игра | 1 | | | 10.04 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|-------|--|
| 57 | Штрафной бросок. Игра. | 1 | | | 12.04 | |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Игра. | 1 | | | 17.04 | |
| 59 | Равномерный бег до 1200 м. Игра. | 1 | | | 19.04 | |
| 60 | Равномерный бег до 1500 м. Игра. | 1 | | | 24.04 | |
| 61 | Равномерный бег до 1800 м. Игра. | 1 | | | 26.04 | |
| 62 | Равномерный бег до 2000 м. Метание мяча. | 1 | | | 03.05 | |
| 63 | Бег 2000 м. Метание мяча. | 1 | | | 08.05 | |
| 64 | Инструктаж по ТБ. Бег 30 м. Игра. | 1 | | | 15.05 | |
| 65 | Челночный бег 3x10 м. Игра. | 1 | | | 17.05 | |
| 66 | Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | | | 22.05 | |
| 67 | Метание мяча. Прыжок в длину. Игра | 1 | | | 24.05 | |
| 68 | Метание мяча. Прыжки в длину | 1 | | | 25.05 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс.

М.: Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

