

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 31 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

Утверждено
на педагогическом совете
МОУ СШ № 31
от 31.08.2023 г. № 02

Введено в действие
приказом по МОУ СШ № 31
от 31.08.2023 г. №126
Директор МОУ СШ № 31

_____ С.А. Павлык

Согласовано
на МО учителей предметов политехнического
цикла
30.08.2023 г., протокол № 01

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 7 - 9 классов
(базовый уровень)
на 2023 - 2024 учебный год**

Учитель физической культуры
Пестрецова Надежда Евгеньевна
Репникова Наталья Николаевна

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12. 2010 г № 1897, федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в

учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

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 «Готов к труду и обороне» (далее – 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 в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю в каждом классе.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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.

Содержание обучения в 8 классе.

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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.

Содержание обучения в 9 классе.

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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (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 «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. 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 упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчишки – 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. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. 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 висячем и отжимание в упоре. Передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине (мальчишки), подтягивание в висячем 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 висячем на гимнастической стенке до сильной 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».

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 «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 ноге 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.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы **метапредметные результаты**: 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 освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, 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;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, 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**7 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	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	3		3	Игровые компьютерные программы.
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3		3	
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	5		5	www.prosv.ru сайт издательства «Просвещение»
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		5		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
1.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	3		3	www.metodika.ru – методика
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3		3	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
2.1	МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие	12	3	9	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

	<p>акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>				
2.2	<p><u>МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</u></p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>	10	5	5	Игровые компьютерные программы.
2.3	<p><u>МОДУЛЬ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»</u> Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.</p>	7		7	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
2.4	<p><u>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ</u> Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.</p>	10	6	4	Игровые компьютерные программы.
2.5	<p><u>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ</u> Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	8	5	3	Электронная библиотека наглядных пособий.
2.6	<p><u>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ</u> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.</p>	11		11	Электронная библиотека наглядных пособий.
2.7	<p><u>МОДУЛЬ «СПОРТ»</u> 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.</p>	30		30	Игровые компьютерные программы.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	19	83	

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	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	3		3	Электронная библиотека наглядных пособий.
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3		3	
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	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.	5		5	Игровые компьютерные программы.
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		5		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
1.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	3		3	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3		3	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
2.1	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	8	5	3	Электронная библиотека наглядных пособий.

	(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).				
2.2	МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ 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.	12	5	7	Электронная библиотека наглядных пособий.
2.3	МОДУЛЬ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА» Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	9		9	Игровые компьютерные программы.
2.4	МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ» Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.	6		6	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
2.5	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.	10	7	3	Игровые компьютерные программы.
2.6	МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. 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.	10	4	6	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
2.7	МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ» Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	6		6	Электронная библиотека наглядных пособий.

2.8	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.	30		30	
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		83	21	62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	21	81	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9КЛАСС

№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	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.	3		3	Электронная библиотека наглядных пособий
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3		3	
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. <i>Способы самостоятельной деятельности.</i> 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.	5		5	Игровые компьютерные программы.
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		5		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
1.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	3		3	Электронная библиотека наглядных пособий
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3		3	

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

<p>2.1</p>	<p>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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> 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).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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 сильной 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).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> 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,</p>	<p>10</p>	<p>4</p>	<p>6</p>	<p>Игровые компьютерные программы.</p>
-------------------	---	------------------	-----------------	-----------------	--

2.2	<p>МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 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.</p> <p>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). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. 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 висе и упоре 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).</p> <p>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. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. 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.</p>	12	5	7	Электронная библиотека наглядных пособий
2.3	<p>МОДУЛЬ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА» Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p>	6		6	www.metodika.ru – методика

	<i>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</i>				
2.4	МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ» Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	4		4	Электронная библиотека наглядных пособий
2.5	МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. 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 ноге 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. Кувьрки 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 передвижением (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 кувьрки 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.	9	5	4	www.metodika.ru – методика
2.6	МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на	10	5	5	www.metodika.ru – методика

	<p>месте и в движении, удары и блокировка.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>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.</p>				
2.7	<p>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.</p>	10		10	справочные материалы
2.8	<p>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.</p>	30		30	Игровые компьютерные программы.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	19	83	

Поурочное планирование 7 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по охране труда. Освоение техники высокого старта, бег с ускорением 30-40метров.	1		1		электронная энциклопедия,
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Закрепление техники высокого старта, бег по дистанции. Бег с ускорением 30-50м.	1		1		справочные материалы
3	Освоение техники спринтерского бега. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
4	Закрепление техники низкого старта, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных способностей	1	1			Игровые компьютерные программы.
5	Совершенствование техники низкого старта 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			www.edu.ru - образовательный
6	Бег в равномерном темпе до 20мин. (мальчики), до 15 мин. (девочки) ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
7	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
8	Освоение техники прыжков в длину с разбега (подбор разбега, отталкивание). Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		www.metodika.ru – методика
9	Закрепление техники прыжков в длину (приземление). Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			www.prosv.ru _сайт издательства «Просвещение»
10	Совершенствование техники прыжков в длину с	1	1			электронная энциклопедия,

	места (приземление). Метание малого мяча с разбега на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.					
11	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		справочные материалы
12	Освоение техники кроссового бега (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
13	Закрепление техники кроссового бега 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости	1		1		Игровые компьютерные программы.
14	Совершенствование техники кроссового бега 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1	1			www.edu.ru - образовательный
15	Повторение техники кроссового бега 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
16	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1		1		
17	Кроссовый бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1		1		www.metodika.ru – методика
18	Кроссовый бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1		1		www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
19	Освоение техники преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	1			
20	Бег 2 км без учета времени	1		1		
21	Освоение строевых упражнений. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		1		электронная энциклопедия,
22	Закрепление строевых упражнения. ОРУ с большими мячами(м), с обручем (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости.	1	1			справочные материалы
23	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ	1	1			Электронная библиотека

	с предметами и без.					наглядных пособий.
24	Освоение техники висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1		1		Игровые компьютерные программы.
25	Закрепление техники висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru - образовательный
26	Совершенствование техники висов и упоров: подъем переворотом в упор толчком двумя. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
27	Повторение упражнений на гимнастической стенке, перекладине. Подтягивания и отжимание от пола. Развитие силовых способностей.	1	1			
28	Освоение техники опорного прыжка. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Лазание по гимнастической лестнице.	1	1			www.metodika.ru – методика
29	Закрепление техники опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		www.prosv.ru _сайт издательства «Просвещение»
30	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей.	1		1		электронная энциклопедия,
31	Лазанье по гимнастической лестнице, по канату. Развитие силовых способностей.	1	1			справочные материалы
32	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
33	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1		1		Игровые компьютерные программы.
34	Закрепление техники кувырка вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи. Развитие координационных	1		1		www.edu.ru - образовательный

	способностей.					
35	Совершенствование техники кувырка назад в полу-шпагат. Стойка на голове и руках. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка. Развитие координационных способностей.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
36	«Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д). Развитие координационных способностей.	1		1		
37	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1		1		www.metodika.ru – методика
38	Комбинация из четырех акробатических элементов.	1		1		www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
39	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Освоение стоек и перемещений игрока. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
40	Терминология игры. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		электронная энциклопедия,
41	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху на месте, через сетку. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		справочные материалы
42	Совершенствование передачи мяча над собой. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
43	Повторение техники передачи мяча в парах, тройках через сетку. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Игровые компьютерные программы.
44	Освоение техники передачи мяча снизу и сверху двумя руками над собой.	1	1			www.edu.ru - образовательный
45	Закрепление техники приёма мяча двумя руками снизу над собой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

46	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху над собой.	1	1			
47	Приём мяча двумя руками снизу и снизу над собой и через сетку. Броски набивного мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		www.metodika.ru – методика
48	Повторный инструктаж на рабочем месте. Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			www.prosv.ru _сайт издательства «Просвещение»
49	Закрепление техники нижней прямой подачи. Чередование передачи мяча в стену с передачами над собой. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
50	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в парах на точность. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		электронная энциклопедия,
51	Повторение техники нижней прямой подачи через сетку из-за лицевой линии. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			справочные материалы
52	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
53	Закрепление техники прямого нападающего удара. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Игровые компьютерные программы.
54	Совершенствование прямого нападающего удара. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			www.edu.ru - образовательный

55	Повторение освоенных элементов приема, передачи, нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
56	Освоение техники передвижений игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Развитие координационных способностей. Правила игры.	1		1		
57	Закрепление техники освоенных элементов передвижений игрока. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1		1		www.metodika.ru – методика
58	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей	1		1		www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
59	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	1		1		электронная энциклопедия,
60	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	1		1		справочные материалы
61	Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	1	1			Игровые компьютерные программы.
63	Освоение техники ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей	1	1			www.edu.ru - образовательный
64	Закрепление техники ведение мяча правой и	1		1		www.ed.gov.ru – документы

	левой рукой по прямой. Развитие координационных способностей.					правительства об образовании
65	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой с пассивным сопротивлением.	1	1			
66	Повторение ведения мяча одной рукой с пассивным сопротивлением защитника, с изменением скорости и направления. Развитие координационных способностей	1	1			www.metodika.ru – методика
67	Техника ведения мяча правой и левой рукой.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
68	Освоение техники бросков мяча двумя руками от головы с места в корзину, после ловли и ведения. Развитие координационных способностей	1	1			
69	Закрепление бросков мяча в движении одной рукой от плеча в корзину. Развитие координационных способностей	1		1		электронная энциклопедия,
70	Совершенствование техники бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		справочные материалы
71	Повторение штрафного броска. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
72	Техника выполнения штрафного броска на результат.	1	1			Игровые компьютерные программы.
73	Освоение тактики индивидуальной защиты: перехват мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru - образовательный
74	Закрепление тактики индивидуальной защиты: перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

	по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей					
75	Совершенствование тактики защиты, комбинации из освоенных элементов. Комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1		
76	Повторение тактики индивидуальной защиты.	1		1		www.metodika.ru – методика
77	Закрепление техники владения мячом: ловли, передачи, ведения, бросок.	1	1			www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
78	Освоение тактики свободного нападения с изменением позиций. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1		1		
79	Закрепление тактики свободного нападения, совершенствование техники нападения быстрым прорывом. Игровые задания 2х1,3х1. Развитие координационных способностей	1		1		электронная энциклопедия,
80	Совершенствование техники нападения быстрым прорывом. Игровые задания (2х1, 3х1). Комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола	1		1		справочные материалы
81	Повторение тактики игры, игровые задания. Игра по правилам мини-баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
82	Повторение тактики игры, игровые задания. Игра по правилам мини-баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Игровые компьютерные программы.
83	Учебная игра по правилам, игровые задания. Сочетание приемов защиты и нападения. Развитие координационных способностей.	1	1			www.edu.ru - образовательный
84	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

	Освоение техники равномерного бега до 16 минут. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.					
85	Закрепление техники бега в равномерном темпе 18 минут, минутный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме бега.	1		1		
86	Совершенствование техники бега, бег с препятствием на местности. Развитие выносливости	1		1		www.metodika.ru – методика
87	Повторение техники бега с препятствием на местности. Развитие выносливости	1		1		www.prosv.ru _сайт издательства «Просвещение»
88	Бег в равномерном темпе 19 минут. Бег с препятствиями Развитие выносливости	1		1		
89	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Освоение техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий на шагиванием и прыжком. Развитие выносливости	1		1		
90	Закрепление техники бега в равномерном темпе 19 минут. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1		1		
91	Совершенствование бега с преодолением вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		1		электронная энциклопедия,
92	Повторение бега в равномерном темпе до 20 минут. Развитие выносливости	1		1		справочные материалы
93	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Освоение техники спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
94	Закрепление техники спринтерского бега. Бег по дистанции (60 метров) Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Игровые компьютерные программы.
95	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств	1		1		www.edu.ru - образовательный

96	ОРУ. СБУ. Бег на результат (60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
97	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			
98	Освоение техники метания малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		www.metodika.ru – методика
99	Закрепление техники метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
101	Освоение техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
102	Прыжок высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект, дополнительная литература

Используемый учебник:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 6-7класс. М. Просвещение ,2022г

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. М. Просвещение,2022

Материалы и документы, представленные на различных сайтах используемые при разработке рабочей программы и подготовке к урокам:

www.edu.ru - образовательный

www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

www.metodika.ru – методика

www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»

Информационно-коммуникационные средства

Справочные информационные ресурсы (электронная энциклопедия, справочные материалы).

Электронная библиотека наглядных пособий.

Игровые компьютерные программы.

Технические средства обучения (ТСО)

Компьютер мультимедийный (обеспечивается выходом в Интернет).

Принтер.

Мультимедийный проектор.

Проекционный экран.

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, кольца гимнастические, канат для лазанья, мост гимнастический, скамейки гимнастические, маты, мячи набивные (1 кг), мячи малые, гимнастические палки, обручи и скакалки.

Легкая атлетика:

Планка и стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м), секундомер.

Спортивные игры:

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, стойки волейбольные с сеткой.

Пришкольный стадион: Легкоатлетическая дорожка, игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая.

Поурочное планирование 8 класс (102 часа)

№ № у	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	2	3	4	5	6	7
1	Инструктаж по ТБ. Освоение техники низкого старта до 30м. Стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 80м	1		1		электронная энциклопедия,
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Закрепление техники низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 80м	1		1		справочные материалы
3	Совершенствование техники скоростного бега до 70м, бег 100м на результат	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
4	Повторение техники скоростного бега до 70м, старты из различных исходных положений	1	1			Игровые компьютерные программы.
5	Освоение техники длительного бега 2000м (м), 1500м (д), челночный бег	1	1			www.edu.ru - образовательный
6	Закрепление техники длительного бега, бег с изменением скорости, перемещений; прыжки через препятствие на точность приземления.	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
7	Совершенствование техники длительного бега, бег с изменением скорости, способа перемещения, прыжки через препятствие на точность приземления.	1		1		
8	Освоение техники прыжков в длину с 11 – 13 шагов разбега: фаза полета, приземление, многоскоки.	1		1		www.metodika.ru – методика
9	Закрепление техники прыжков в длину с 11-13 шагов разбега, многоскоки.	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
10	Освоение техники метания малого мяча на дальность, в цель с расстояния, броски набивного мяча из разных исходных положений	1	1			
11	Закрепление техники метание малого мяча на дальность в цель с расстояния – юноши до 18м, девушки до 12-14м	1		1		электронная энциклопедия,
12	Освоение техники равномерного бега до 10минут. Развитие выносливости. Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке.	1		1		справочные материалы
13	Закрепление техники равномерного бега до 11 минут.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
14	Совершенствование техники равномерного бега до 12 минут. Развитие выносливости	1	1			Игровые компьютерные программы.
15	Повторение техники равномерного бега до 13 минут.	1		1		www.edu.ru - образовательный

16	Бег 3000м (м), 2000м (д) на результат.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
17	Освоение техники преодоления вертикальных препятствий, равномерный бег до 15 минут	1		1		
18	Закрепление техники преодоление вертикальных препятствий, равномерный бег	1		1		www.metodika.ru – методика
19	Совершенствование техники преодоление вертикальных препятствий, равномерный бег	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
20	Повторение техники преодоление вертикальных препятствий на результат.	1		1		электронная энциклопедия,
21	Освоение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		1		справочные материалы
22	Закрепление техники выполнения строевых упражнений. Упражнения с набивными мячами (м), с обручем (д).	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
23	Совершенствование техники выполнения упражнений с эспандерами (м), с большими мячами (д). Строевые упражнения.	1	1			Игровые компьютерные программы.
24	Освоение техники висов и упоров: из вися на под-коленках через стойку на руках опускание в упор присев.	1		1		www.edu.ru - образовательный
25	Закрепление техники висов и упоров, упражнение на перекладине (м), на брусках (д)	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
26	Совершенствование техники висов и упоров. Упражнения на перекладине (м), на брусках (д)	1		1		
27	Повторение техники выполнения висов и упоров. Развитие координации, кондиционных способностей.	1	1			www.metodika.ru – методика
28	Освоение техники опорного прыжка: согнув ноги (м), прыжок боком с поворотом (д)	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
29	Закрепление техники опорного прыжка «согнув ноги» (м), боком с поворотом» (д).	1		1		
30	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазание по канату.	1		1		электронная энциклопедия,
31	Повторение техники лазания по канату. Опорный прыжок на результат.	1	1			справочные материалы
32	Лазание по канату на результат	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
33	Освоение техники акробатических упражнений: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад (д)	1		1		Игровые компьютерные программы.

34	Закрепление техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад (д).	1		1	www.edu.ru - образовательный
35	Совершенствование техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м) на результат, кувырок вперед и назад (д).	1		1	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
36	Освоение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках (м), «мост и поворот в упор на одной ноге (д)	1		1	
37	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м), «мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1		1	www.metodika.ru – методика
38	Мост и поворот в упор на одно колено» (д), стойка на голове и руках на результат	1		1	www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
39	Освоение техники приема и передачи мяча: над собой, во встречных колоннах в волейболе.	1		1	
40	Закрепление техники приема и передачи мяча над собой и во встречных колоннах	1		1	электронная энциклопедия,
41	Освоение техники верхней передачи мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		1	справочные материалы
42	Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку, отбивание мяча кулаком через сетку	1		1	Электронная библиотека наглядных пособий.
43	Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку, верхняя передача мяча через сетку.	1		1	Игровые компьютерные программы.
44	Освоение техники нижней прямой подачи, прием мяча после подачи.	1	1		www.edu.ru - образовательный
45	Закрепление техники нижней прямой подача, прием мяча после подачи.	1		1	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
46	Совершенствование техники приема мяча после подачи, нижняя прямая подача.	1	1		
47	Повторение техники нижней прямой подачи комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	1		1	www.metodika.ru – методика
48	Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи на результат	1	1		www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
49	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	1		1	электронная энциклопедия,
50	Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1		1	справочные материалы
51	Совершенствование техники прямого нападающего удара в тройках через сетку.	1	1		Электронная библиотека наглядных пособий.

52	Повторение техники прямого нападающего удара в тройках через сетку	1		1		Игровые компьютерные программы.
53	Освоение тактики свободного нападения, позиционная игра с изменением позиций.	1		1		www.edu.ru - образовательный
54	Закрепление тактики свободного нападения, позиционная игра с изменением позиций	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
55	Совершенствование тактики свободного нападения. Игра по правилам волейбола.	1		1		
56	Повторение тактика свободного нападения, игра по правилам волейбола	1		1		www.metodika.ru – методика
57	Освоение техники перемещений, остановок, поворотов	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
58	Закрепление техники перемещений, остановок, поворотов.	1		1		
59	Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		1		
60	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		1		электронная энциклопедия,
61	Совершенствование техники ловли и передачи мяча парами с сопротивлением, передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		1		справочные материалы
62	Повторение техники ловли и передачи мяча парами с сопротивлением одной рукой от плеча в движении, в тройках с сопротивлением.	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
63	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1	1			Игровые компьютерные программы.
64	Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением на месте, с активным сопротивлением в движении	1		1		www.edu.ru - образовательный
65	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением на месте, с активным сопротивлением в движении.	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
66	Совершенствование техники ведения мяча в движении, с активным сопротивлением.	1	1			
67	Повторение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением на месте, с активным сопротивлением в движении.	1		1		www.metodika.ru – методика
68	Сочетание приемов: ведения мяча, передачи и ловли.	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
69	Освоение техники бросков мяча двумя руками от головы с	1		1		электронная энциклопедия,

	места с сопротивлением.					
70	Закрепление техники бросков мяча двумя руками от головы с места, бросок с места с сопротивлением.	1		1		справочные материалы
71	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении с сопротивлением.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
72	Повторение техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		1		Игровые компьютерные программы.
73	Бросок одной рукой от плеч в движении. Штрафной бросок на результат.	1	1			www.edu.ru - образовательный
74	Освоение тактики позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,4х4,5х5.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
75	Закрепление тактики позиционного нападения, личная защита.	1		1		
76	Совершенствование тактики позиционного нападения, быстрый прорыв 3х1, 4х2, игра в защите через заслон	1		1		www.metodika.ru – методика
77	Повторение тактики позиционного нападения, быстрый прорыв 3х1, 4х2, игра в защите через заслон.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
78	Тактика нападения: быстрый прорыв, взаимодействие в защите через заслон.	1		1		
79	Овладение игрой в баскетбол, быстрый прорыв, техника владения мячом.	1		1		электронная энциклопедия,
80	Закрепление тактики и техники владения мячом, игра в баскетбол	1		1		справочные материалы
81	Совершенствование техники игры, техника владения мячом.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
82	Повторение техники игры, освоение элементов игры.	1		1		Игровые компьютерные программы.
83	Комбинация из освоенных элементов передачи, ведения, бросков мяча.	1	1			www.edu.ru - образовательный
84	Освоение равномерного бега до 12 минут. Т.Б на уроках кроссовой подготовки	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
85	Закрепление техники равномерного бега до 14 минут, развитие выносливости	1		1		
86	Совершенствование техники равномерного бега до 16 минут, развитие выносливости.	1		1		www.metodika.ru – методика
87	Повторение техники равномерного бега до 18 минут.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»

88	Равномерный бег до 20 минут на результат	1		1		
89	Освоение техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	1		1		
90	Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий прыжком.	1		1		
91	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий прыжком	1		1		электронная энциклопедия,
92	Повторение техники преодоления препятствий прыжком на результат	1		1		справочные материалы
93	Освоение техники низкого старта, бег 100м на результат	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
94	Закрепление техники низкого старта, эстафетный бег (круговая эстафета)	1		1		Игровые компьютерные программы.
95	Совершенствование техники эстафетного бега с низкого старта	1		1		www.edu.ru - образовательный
96	Повторение техники эстафетного бега по кругу на результат	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
97	Освоение техники прыжков в высоту с разбега с 7-9 шагов	1		1		
98	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега с 7-9 шагов	1		1		www.metodika.ru – методика
99	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега на результат	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
100	Освоение техники метания гранаты с места на дальность	1		1		
101	Закрепление техники метания гранаты с места на дальность	1		1		
102	Метания гранаты с разбега на дальность на результат.	1				

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект, дополнительная литература

Используемый учебник:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7класс. М. Просвещение ,2022г

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. М. Просвещение,2022

Материалы и документы, представленные на различных сайтах используемые при разработке рабочей программы и подготовке к урокам:

www.edu.ru - образовательный

www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании

www.metodika.ru – методика

www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»

Информационно-коммуникационные средства

Справочные информационные ресурсы (электронная энциклопедия, справочные материалы).

Электронная библиотека наглядных пособий.

Игровые компьютерные программы.

Технические средства обучения (ТСО)

Компьютер мультимедийный (обеспечивается выходом в Интернет).

Принтер.

Мультимедийный проектор.

Проекционный экран.

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, кольца гимнастические, канат для лазанья, мост гимнастический, скамейки гимнастические, маты, мячи набивные (1 кг), мячи малые, гимнастические палки, обручи и скакалки.

Легкая атлетика:

Планка и стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м), секундомер.

Спортивные игры:

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, стойки волейбольные с сеткой.

Пришкольный стадион: Легкоатлетическая дорожка, игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая.

Поурочное планирование 9 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Освоение техники низкого старта до 30м, бег с ускорением 70-80м, скоростной бег до 80м	1		1		электронная энциклопедия, справочные материалы
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. Закрепление техники низкого старта, бег с ускорением 80м, бег на 100м на результат.	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
3.	Совершенствование техники низкого старта, челночный бег 5x10м, 8x10м, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения.	1		1		Игровые компьютерные программы.
4.	Повторение техники челночного бега 8x10м на результат, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения	1	1			www.edu.ru - образовательный
5.	Освоение техники длительного бега, бег 2000м(юноши), 1500м(девушки), бег с гандикапом.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
6.	Закрепление техники длительного бега, бег с гандикапом, командами, в парах	1		1		
7.	Бег до 3000м на результат.	1	1			www.metodika.ru – методика
8.	Освоение техники прыжков в длину способом «согнув ноги», прогнувшись с 11 -13 беговых шагов	1		1		www.prosv.ru _сайт издательства «Просвещение»
9.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		
10.	Освоение техники метание м\м на дальность с места и с разбега, в коридор и на заданное расстояние.	1		1		электронная энциклопедия,
11.	Метание м\м на дальность с разбега, в коридор и на заданное расстояние.	1		1		справочные материалы
12.	Освоение техники равномерного бега до 12 минут, развитие скоростных способностей	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
13.	Закрепление техники равномерного бега до 13 минут, развитие выносливости	1		1		Игровые компьютерные программы.
14.	Совершенствование техники равномерного бега до 15 минут на результат	1		1		www.edu.ru - образовательный
15.	.Освоение техники бега в гору и под гору, развитие координации.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
16.	Бег в гору и под гору, развитие силы	1		1		
17.	Освоение техники преодоления вертикальных и	1		1		www.metodika.ru – методика

	горизонтальных препятствий.					
18.	Закрепление техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
19.	Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	1		1		электронная энциклопедия,
20.	Повторение техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	1		1		справочные материалы
21.	Освоение техники выполнения строевых упражнений, обще-развивающиеся упражнения с предметами	1	1			Электронная библиотека наглядных пособий.
22.	Закрепление техники выполнения строевых упражнений, обще-развивающиеся упражнения с предметами	1		1		Игровые компьютерные программы.
23.	Строевые упражнения, обще-развивающиеся упражнения с предметами	1		1		www.edu.ru - образовательный
24.	Освоение техники висов и упоров: подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед и сед ноги врозь.	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
25.	Закрепление техники висов и упоров: подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед и сед ноги врозь,	1		1		
26.	Совершенствование техники вися, прогнувшись на нижней жерди (девушки), упражнение на гимнастической стенке с партнером (юноши).	1		1		www.metodika.ru – методика
27.	Повторение техники вися, прогнувшись на нижней жерди (девушки), упражнение на гимнастической стенке с партнером (юноши).	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
28.	Освоение техники опорного прыжка «согнув ноги» (юноши), прыжок боком (девушки), развитие силовых способностей	1		1		
29.	Закрепление техники опорного прыжка «согнув ноги» (юноши), прыжок боком (девушки), развитие силовой выносливости	1		1		электронная энциклопедия,
30.	Совершенствование техники опорного прыжка «согнув ноги» (юноши), «боком (девушки) на результат	1	1			справочные материалы
31.	Освоение техники лазание по канату, подтягивание в висе	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
32.	Лазание по канату, подтягивание в висе	1	1			Игровые компьютерные программы.
33.	Освоение техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок (юноши).	1		1		www.edu.ru - образовательный

34.	Закрепление техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-х шагов разбега (юноши)	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
35.	Совершенствование техники равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед(девушки), длинный кувырок вперед (юноши)	1		1		
36.	Повторение техники равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед(девушки), длинный кувырок вперед (юноши) на результат	1				www.metodika.ru – методика
37.	Освоение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке (девушки), на перекладине (юноши)	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
38.	Упражнения на гимнастической скамейке (девушки), на перекладине (юноши)	1		1		электронная энциклопедия,
39.	Освоение техники приема и передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. ТБ на уроках по волейболу.	1		1		справочные материалы
40.	Закрепление техники приема и передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к сетке	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
41.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону, прием мяча снизу в группе	1		1		Игровые компьютерные программы.
42.	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону, прием мяча снизу в группе	1		1		www.edu.ru - образовательный
43.	Освоение техники приема мяча снизу в группе, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону на результат.	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
44.	Закрепление техники приема мяча, отраженный сеткой, нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1		1		
45.	Совершенствование техники приема мяча, отраженный сеткой, нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1		1		www.metodika.ru – методика
46.	Повторение техники приема мяча, отраженный сеткой, нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1	1			www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
47.	Прием мяча, отраженный сеткой, нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1		1		
48.	Прием мяча, отраженной сеткой.	1		1		
49.	Повторный инструктаж на рабочем месте. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки на результат	1	1			электронная энциклопедия,
50.	Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах, учебная игра	1		1		справочные материалы
51.	Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах, учебная игра	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.

52.	Комбинация из элементов: прием, передача, удар	1	1		Игровые компьютерные программы.
53.	Освоение тактики игры в нападении в зоне 3, 4; игра по правилам волейбола	1		1	www.edu.ru - образовательный
54.	Закрепление тактики игры в нападении в зонах 3 и 4.	1		1	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
55.	Совершенствование тактики игры в защите.	1	1		
56.	Повторение тактики игры в нападении и защите	1		1	www.metodika.ru – методика
57.	Освоение техники передвижения, остановки, повороты в баскетболе	1		1	www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
58.	Закрепление техники передвижения, остановки, повороты в баскетболе	1		1	
59.	Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением	1		1	электронная энциклопедия,
60.	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением	1		1	справочные материалы
61.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		1	Электронная библиотека наглядных пособий.
62.	Повторение техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	1		Игровые компьютерные программы.
63.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		1	www.edu.ru - образовательный
64.	Освоение техники ведения мяча, сочетание приемов: ведения, передачи, ловли.	1		1	www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
65.	Закрепление техники ведения мяча, сочетание приемов: ведения, передачи, ловли.	1		1	
66.	Повторение техники ведения мяча, сочетание приемов.	1	1		www.metodika.ru – методика
67.	Техника ведения мяча, ловля и передача.	1		1	www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
68.	Комбинация из освоенных элементов: ведения, передачи и ловли.	1	1		электронная энциклопедия,
69.	Освоение техники бросков мяча одной и двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением противника	1		1	справочные материалы

70.	Закрепление техники бросков мяча одной и двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением противника	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
71.	Совершенствование техники бросков мяча в прыжке одной рукой от плеча после остановки, штрафной бросок.	1		1		Игровые компьютерные программы.
72.	Повторение техники бросков мяча в прыжке одной рукой от плеча после остановки, штрафной бросок.	1		1		www.edu.ru - образовательный
73.	Штрафной бросок на результат, одной рукой от плеча в прыжке после остановки	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
74.	Освоение техники защиты, тактика игры: вырывание и выбивание мяча перехват мяча.	1		1		
75.	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	1		1		www.metodika.ru – методика
76.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 4х4, 5х5	1		1		www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
77.	Закрепление тактики позиционного нападения и личной защита в игровых взаимодействиях: 4х4, 5х5	1		1		электронная энциклопедия,
78.	Личная защита в игровых взаимодействиях: 2х2,3х3,4х4,5х5	1	1			справочные материалы
79.	Сочетание приемов: ловли, передачи, ведения, бросок.	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
80.	Освоение техник владения мячом, тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		1		Игровые компьютерные программы.
81.	Закрепление техники владения мячом, взаимодействие 3-х игроков	1		1		www.edu.ru - образовательный
82.	Совершенствование техника владения мячом, взаимодействие 3-х игроков	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
83.	Тактика игры в защите.	1	1			
84.	Освоение равномерного бега до 14 минут, развитие выносливости. ТБ на уроках по кроссовой подготовке	1		1		www.metodika.ru – методика
85.	Закрепление техники равномерного бега до 16 минут	1		1		www.prosv.ru –сайт издательства «Просвещение»
86.	Совершенствование техники равномерного бега до 18 минут на результат	1		1		электронная энциклопедия,
87.	Освоение техник бега в гору и под гору	1		1		справочные материалы
88.	Закрепление техники бега в гору и под гору	1		1		Электронная библиотека наглядных

						пособий.
89.	Освоение техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий «напрыгиванием»	1		1		Игровые компьютерные программы.
90.	Закрепление техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий «напрыгиванием»	1		1		www.edu.ru - образовательный
91.	Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий «напрыгиванием»	1		1		www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
92.	Повторение техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий «напрыгиванием»	1		1		
93.	Освоение техники низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1		1		www.metodika.ru – методика
94.	Закрепление техники низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1		www.prosv.ru -сайт издательства «Просвещение»
95.	Совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки по кругу	1		1		
96.	Повторение техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки по кругу.	1	1			электронная энциклопедия,
97.	Освоение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега	1		1		справочные материалы
98.	Закрепление техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега	1		1		Электронная библиотека наглядных пособий.
99.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	1			Игровые компьютерные программы.
100.	Освоение техники метания гранаты с места и с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru - образовательный
101.	Закрепление техники метания гранаты с места на результат.	1	1			www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
102.	Метание гранаты с разбега на результат	1		1		

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект, дополнительная литература

Используемый учебник:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7класс. М. Просвещение ,2022г

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. М. Просвещение,2022

Материалы и документы, представленные на различных сайтах используемые при разработке рабочей программы и подготовке к урокам:

www.edu.ru - образовательный
www.ed.gov.ru – документы правительства об образовании
www.metodika.ru – методика
www.prosv.ru – сайт издательства «Просвещение»

Информационно-коммуникационные средства

Справочные информационные ресурсы (электронная энциклопедия, справочные материалы).

Электронная библиотека наглядных пособий.

Игровые компьютерные программы.

Технические средства обучения (ТСО)

Компьютер мультимедийный (обеспечивается выходом в Интернет).

Принтер.

Мультимедийный проектор.

Проекционный экран.

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, кольца гимнастические, канат для лазанья, мост гимнастический, скамейки гимнастические, маты, мячи набивные (1 кг), мячи малые, гимнастические палки, обручи и скакалки.

Легкая атлетика:

Планка и стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м), секундомер.

Спортивные игры:

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, стойки волейбольные с сеткой.

Пришкольный стадион: Легкоатлетическая дорожка, игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая.

