

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Управление образования администрации города Покачи
МАОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

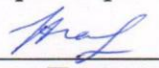


Сафарова Г.Т.

Приказ № 1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Пономарева Н.Н.

Приказ № 440 -О
от 30.08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID3130196)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9А, 9Б, 9В классов

г. Покачи, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с

включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). 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 «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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору

спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **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 учащихся общеобразовательной школы;

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;

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.

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2.3 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 13 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Темаурока | Количествочасов | | | Электронныецифровыеобразовательныересурсы |
|-------|---|-----------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. Правила соревнований в беге. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2. | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3. | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 4. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 5. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в цель (1*1) с расстояния 12-16 м. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 6. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. Правила соревнований в прыжках в длину Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 7. | Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 8. | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 9. | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок.. Правила б\б | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| 10. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 11. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 12. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 13. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 14. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 15. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 16. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 17. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 18. | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 19. | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |
| 20. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkult uravshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|
| 21. | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 22. | Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 23. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 24. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 25. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 26. | Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. Игры народов севера: «Догонялки» (“Пэнкинат”). | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 27. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 28. | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). Игры народов севера. «Кто быстрее». | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 29. | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 30. | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|
| | координационных способностей. | | | | |
| 31. | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушаг (д). Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 32. | Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушаг (д). Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 34. | Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Развитие координационных качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 35. | Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Развитие координационных качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 36. | Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуёлочкой». Развитие выносливости. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 37. | Передвижение на лыжах 2500 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуёлочкой». Развитие выносливости. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 38. | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 39. | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Развитие координации | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 40. | Прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|
| 41. | Прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 42. | Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие координации движений. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 43. | Прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой». Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 44. | Передвижение по среднeperесеченной местности 2 км. Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 45. | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 46. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 48. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 49. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 50. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|
| | отраженного сеткой. Учебная игра. | | | | |
| 51. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 52. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 53. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 54. | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 55. | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 56. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 57. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 58. | Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 59. | Т/б на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Спец. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| | прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | |
| 60. | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Спец. прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 61. | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Спец. прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 62. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 63. | Бег 30 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Игры народов севера: «Капканы». | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 64. | Бег 60 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Игры народов севера: «Бой лосей». | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 65. | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований в метании мяча. Развитие выносливости в беге. | | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 66. | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие выносливости в беге. Игры народов севера: «Перетягивание палки». | | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 67. | Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие выносливости в беге. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 68. | Бег 3000м (м) и 2000 м (д). Развитие выносливости. | 1 | | 1 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
- 4 .Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:
<http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:
<http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания,

контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота