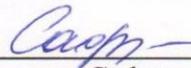


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки**  
**Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**  
**Управление образования администрации города Покачи**  
**МАОУ СОШ № 1**

РАССМОТРЕНО

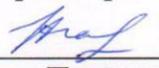
Руководитель ШМО

  
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			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		65			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие координационных способностей.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
8.	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
9.	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок.. Правила б\б	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

10.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
11.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
12.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
13.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
14.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
15.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
16.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
17.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
18.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole.ru/</a>

21.	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
22.	Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
26.	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. Игры народов севера: «Догонялки» (“Пэнкинат”).	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
33.	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
34.	Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Развитие координационных качеств.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
35.	Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Развитие координационных качеств.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
36.	Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуёлочкой». Развитие выносливости.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
38.	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
40.	Прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

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

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

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