

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа № 5" с.Сергиевское Грачевского муниципального
округа Ставропольского края
МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

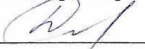


В.А.Шмарьгин

Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



Т.Н. Довганева

Протокол № _____ от
« 31 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.А.Гоноченко

Приказ № 153 от
« 31 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 48832681)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

с. Сергиевское 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Рабочей программы по физической культуре, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020), Требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ 5 с.Сергиевское, Положения «О рабочих программах учебных предметов», Уставом МКОУ СОШ 5 с.Сергиевское

Учебник: Авторской программы для 5 – 9 классов. Авторы В.И. Лях, Матвеев А.П.. Физическая культура. М. : Просвещение, 2020.

Линия учебников, рекомендованная министерством просвещения РФ и переработанная в соответствии с ФГОС ОО.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ОО 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.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных

оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

Содержание программы физическая культура 8 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 программы физическая культура 9 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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 «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 упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со

старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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 ногой 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 уме

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	2	https://resh.edu. ru/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.2.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.3.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие координационных способностей	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	4	0	4	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения,	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления				
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол				https://resh.edu. ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	Пешие туристские подходы	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.2.	Банные процедуры	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	10	0	10	https://resh.edu.ru/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	15	0	15	https://resh.edu.ru/
3.15.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	15	0	15	https://resh.edu.ru/
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/

	футболе				
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

Поурочное планирование уроков физической культуры 8 класс (102 часов 3 часа в неделю)				
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1 четверть				
Знания о физической культуре 1 час				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	4.09	
Легкая атлетика 16 часов				
2	Физическая культура в современном обществе Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	5.09	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	7.09	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	11.09	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	12.09	
6	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Р.К.: «Что такое здоровый образ жизни».	1	14.09	
7	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	18.09	
8	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1	19.09	
9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	21.09	

10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	25.09	
11	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега «согнув ноги» - контрольный урок.	1	26.09	
12	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	28.09	
13	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1	2.10	
14	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	3.10	
15	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	5.10	
16	Бег (2000м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	9.10	
17	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	10.10	
18	Бег (2000м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	12.10	
Кроссовая подготовка 9 часов				
19	Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	16.10	
20	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	17.10	
21	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	19.10	
22	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	23.10	
23	Равномерный бег (18 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	24.10	
24	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничнее физическое развитие Равномерный бег (19 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	26.10	
2 четверть				
Знания о физической культуре 1 час				
25	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Т.Б. на уроках гимнастики	1	6.11	

Гимнастика с элементами акробатики 21 час				
26	Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики. ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	7.11	
27	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Развитие силовых способностей. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	9.11	
28	Адаптивная и лечебная физическая культура. Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). Развитие силовых способностей.	1	13.11	
29	Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	14.11	
30	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	16.11	
31	Коррекция нарушения осанки. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие силовых способностей.	1	20.11	
32	Коррекция избыточной массы тела. Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа. Развитие силовых способностей	1	21.11	
33	Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей.	1	23.11	
34	Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Развитие силовых способностей. Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	27.11	
35	Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей	1	28.11	
36	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии – контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	30.11	

37	Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	4.12	
38	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	1	5.12	
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	7.12	
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат	1	11.12	
41	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на лопатках.	1	12.12	
42	Комбинация из освоенных элементов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	14.12	
43	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне	1	18.12	
44	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	19.12	
45	Прыжки со скакалкой 30 сек. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	21.1	
46	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	25.12	
Спортивные игры (баскетбол - 2 часа				
47	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра.	1	26.12	
48	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры. Учебная игра.	1	28.12	
3 четверть				
Подвижные и спортивные игры 29 часов				
Спортивные игры (баскетбол – 15 часов)				
49	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. Учебная игра.	1	9.01	
50	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра.	1	11.01	
51	Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра. Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	15.01	

52	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1	16.01	
53	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».	1	18.01	
54	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления, движения Учебная игра.	1	22.01	
55	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	23.01	
56	Перехват мяча. Нападение быстрым пррывом(3:2). Игра.	1	25.01	
57	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Игровые взаимодействия	1	29.01	
58	Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	30.01	
59	Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.	1	1.02	
60	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Учебная игра.	1	5.02	
62	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1	6.02	
63	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	8.02	
64	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	12.02	
65	ОРУ Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.	1	13.02	
66	ОРУ Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	15.02	
67	ОРУ Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	17.02	
68	ОРУ Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Учебная игра.	1	19.02	
69	ОРУ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. закрепление навыков Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	20.02	
70	ОРУ Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1	22.02	
71	ОРУ Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Учебная игра.	1	26.02	

72	ОРУ Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощённым правилам.	1	27.02	
73	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1	1.03	
74	ОРУ. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1	5.03	
75	ОРУ. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1	6.03	
76	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра	1	12.03	
77	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	13.03	
78	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с отскоком от сетки. Учебная игра	1	15.03	
79	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	19.03	
80	Составление планов для самостоятельных занятий Равномерный бег (13 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	20.03	
81	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	21.03	
	4 четверть			
	Знания о физической культуре 1 час			
82	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	2.04	
83	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	3.04	
84	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	5.04	
85	Кросс(1км) по пересеченной местности	1	9.04	
86	Кросс(1км) по пересеченной местности	1	10.04	
Легкая атлетика 14 часов				
87	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	12.04	
88	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.	1	16.04	
89	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Тестирование учащихся: прыжок в	1	17.04	

	длину с места; подтягивание.			
90	Низкий старт 30м. Скоростной бег 60м. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	19.04	
91	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Р.К.: «Что такое здоровый образ жизни».	1	23.04	
92	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	24.04	
93	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1	26.04	
94	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	30.04	
95	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	7.05	
96	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	8.05	
97	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	14.05	
98	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	15.06	
99	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	17.05	
100	Контрольный урок		21.05	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	22.05	
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	24.05	

Поурочное планирование уроков физической культуры
9 класс (99 часов 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1 четверть				
Знания о физической культуре 1 час				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	3.09	
Легкая атлетика 16 часов				
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	5.09	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.	1	7.09	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.	1	10.09	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Передача эстафетной палочки.	1	12.09	
6	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Р.К.: «Что такое здоровый образ жизни».	1	14.09	
7	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	17.09	
8	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1	19.09	
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	21.09	
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту	1	24.09	
11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту	1	26.09	
12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок.	1	28.09	
13	Метание спортивного снаряда с 4-5 шагов разбега.	1	1.10	
14	Метание спортивного снаряда в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на	1	3.10	

	полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).			
15	Метание спортивного снаряда с 4-5 шагов разбега.	1	5.10	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	8.10	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м Тестирование – бег (1000м).	1	10.10	
Кроссовая подготовка 7 часов				
18	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	12.10	
19	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	15.10	
20	Равномерный бег (15мин). Чередование бега и ходьбы. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	17.10	
21	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	19.10	
22	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	22.10	
23	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 2000	1	24.10	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	26.10	
2 четверть				
Знания о физической культуре 1 час				
25	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Т.Б. на уроках гимнастики	1	5.11	
Гимнастика с элементами акробатики 21 час				
26	Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	7.11	
27	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Длинный кувырок с разбега. Развитие силовых способностей. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	9.11	
28	Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). Кувырок назад в упор. Развитие силовых способностей.	1	12.11	
29	Акробатическое соединение из освоенных	1	14.11	

	элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
30	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	16.11	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Развитие силовых способностей.	1	19.11	
32	Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа. Развитие силовых способностей	1	21.11	
33	Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей.	1	24.11	
34	Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Развитие силовых способностей. Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	26.11	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей	1	28.11	
36	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии – контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	1.12	
37	Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	3.12	
38	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	1	5.12	
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	8.12	
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат	1	10.12	
41	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на лопатках.		12.12	
42	Комбинация из освоенных элементов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	15.12	

	из виса лежа на низкой перекладине 90см			
43	Упражнения в равновесии. Комбинация из освоенных элементов	1	17.12	
44	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	19.12	
45	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	21.12	
46	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	24.12	
Спортивные игры (баскетбол - 2 часа				
47	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	27.12	
48	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры	1	28.12	
3 четверть				
Знания о физической культуре 1 час				
49	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	9.01	
Подвижные и спортивные игры 30 часов				
Спортивные игры (баскетбол - 15 часов)				
50	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.	1	11.01	
51	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	14.01	
52	Ведение мяча. Учебная игра. Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	16.01	
53	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1	18.01	
54	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».	1	21.01	
55	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления, движения	1	23.01	
56	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.	1	25.01	
57	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1	28.01	
58	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1	30.01	
59	Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	1.02	
60	Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.	1	4.02	
61	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1	6.02	
62	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1	8.02	
63	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	11.02	

64	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	13.02	
65	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	15.02	
Спортивный игры (волейбол) 14 часов				
66	ОРУ Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.	1	18.02	
67	ОРУ Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	20.02	
68	ОРУ Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра	1	22.02	
69	ОРУ Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра.	1	25.02	
70	ОРУ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. закрепление навыков Тактика свободного нападения. Игра.	1	27.02	
71	ОРУ Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра	1	1.03	
72	ОРУ Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Игра	1	4.03	
73	ОРУ Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощенным правилам.	1	6.03	
74	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1	7.03	
75	ОРУ. подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1	11.03	
76	ОРУ. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1	12.03	
77	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра	1	13.03	
78	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1	15.03	
79	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с отскоком от сетки. Учебная игра	1	18.03	
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	20.03	
Кроссовая подготовка 6 часов				
81	Чередование бега и ходьбы. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	21.03	
4 четверть				
82	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	1.04	
83	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	3.04	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	5.04	

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	8.04	
86	Бег (2000м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	10.04	
Легкая атлетика 10 часов				
87	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	12.04	
88	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	15.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	17.04	
90	Низкий старт 30м. Скоростной бег 60м. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	19.04	
91	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Р.К.: «Что такое здоровый образ жизни».	1	22.04	
92	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	24.04	
93	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	26.04	
94	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок.	1	29.04	
95	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1	6.05	
96	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	8.05	
97	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	14.05	
98	Контрольный урок	1	15.05	
99	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	17.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru>

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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 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 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.

