

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени героя Советского Союза В.М.Важенина»

МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
физической культуры
Рук.
ШМО  /Н.А.Герасимова
Протокол №1 от 28.08.2026

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора
 /С. А. Малозёмова
Протокол МС от
28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ
«Новозаимская СОШ»
№ 201-31.08.2026



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 9 класса
основного общего образования
на 2026 – 2027 учебный год

Составитель:
Герасимова Н.А.
Учитель физической культуры

с. Новая Заимка, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом федеральной образовательной программы основного общего образования и авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 8-9 класса.

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, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 надежности 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 ее 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем 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 разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В 8 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

В 9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

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 коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной 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 (девочки). 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 (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении; коньковая подготовка: передвижение на коньках.

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.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой; коньковая подготовка: передвижение на коньках.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

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 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 учащимися 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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);

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

9 класс

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, 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	-что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; -почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; -какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни	РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
1.2	Пешие туристские подходы.	1	-обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; -рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; -знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака	Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	- знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в	Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html

			зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)				
2.1.	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1	- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok Инфоурок https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit

2.2.	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249 Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html
Итого по разделу		2		
Раздел 3. Физическое совершенствование - 60 часа Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа				
3.1.1	Занятия физической культурой и режим питания.	1	- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klasse-4629614.html
3.1.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html

3.1.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	- составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html
Спортивно - оздоровительная деятельность – час				
3.2.1	Модуль «Гимнастика» Длинный кувырок с разбега.	1	- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой	РЭШ №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
3.2.2	Модуль «Гимнастика» Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	- изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/

3.2.3	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.	3	- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)	РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
3.2.4	Модуль «Гимнастика» Размахивания в висе на высокой перекладине.	1	- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://mydocx.ru/4-78776.html

3.2.5	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1	- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
3.2.6	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.	1	- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
3.2.7	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html
3.2.8	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;	https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php

			- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)	
3.2.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	18	- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»); - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №13-14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
3.2.10	Модуль «Лёгкая атлетика» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	5	- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» Техническая подготовка в	8	- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой	РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/

	передвижении на лыжах по учебной дистанции.		(попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход); - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3.2.12	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Техническая подготовка в баскетболе.	6	- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)	РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3.2.13	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Техническая подготовка в волейболе.	9	- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-voleybole-4164819.html
3.2.14	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</i> Техническая подготовка в футболе.	4	- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;	РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

			- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
9 класс
Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№уро ка	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Контро ль	ЦОР	Д/З	План	Факт
	I четверть – 18 часов Раздел 1. «Знания о физической культуре» -1 час									
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/		РЭШ Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1	Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)		
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни		Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/		РЭШ Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1	Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)		
3.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности -4 часа									
4.	Правила и приёмы восстановительного массажа		Восстановительные мероприятия							
5.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья		Восстановительные мероприятия							

6.	Измерение функциональных резервов организма		Физическое развития человека, показатели и способы его измерения Тесты для оценки физической подготовленности							
7.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи на самостоятельных занятиях							
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов										
8.	<i>Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег.</i>	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника кроссового бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html		Infourok	Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)		
9.	Кроссовый бег. Совершенствование беговых упражнений и прыжковых упражнений	1	беговые упражнений и прыжковых упражнений	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/		РЭШ урок № 21	Из вися подтягивание		
10.	<i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</i>	1	техники бега на длинные дистанции	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html		obrazovanie-gid	Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 16р (м) 14р (д)		

11.	<i>Совершенствование техники бега на средние дистанции</i>	1	техника бега на средние дистанции	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis_8_klass-447933.htm		infourok	Вис углом-(м) (мах,сек)		
12.	<i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</i>	1	бега на короткие дистанции. Сдача норм ГТО	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/%ED=#gto-method		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д)		
13.	<i>Кроссовый бег</i>	1	Кроссовый бег	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/56eachb1b5cf1c28018b4575		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)		
14.	<i>Совершенствование техники прыжка в длину.</i>	1	Прыжок в длину. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2х24 (м) 2х12 (д).		
15.	<i>Совершенствование техники прыжка в высоту</i>		Прыжки и прыжковые упражнения	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567		Сайт ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-		

								2x24 (м) 2x12 (д).		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Гимнастика» - 8 часов										
16.	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой <i>Различные висы и упоры.</i>	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html		Infourok	Общеразвивающие упражнения без предмета- 7 упр (д), 9 упр (м)		
17.	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass		nsportal	Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться, отрывая ноги и придти в и.п.-22р (м) 18р (д)		
18.	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений Различные висы. Акробатическая комбинация	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html		obrazovanie-gid	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-		

				Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.				18р (м) 16р (д).		
19.	Совершенствование гимнастических комбинаций на высокой перекладине (юноши) и на гимнастическом бревне (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине. Акробатика	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html		infourok	Подтягивания на высокой перекладине (М), низкой (Д)		
20.	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnye-uprazhneniya-klasse-324002.html		infourok	Комплекс упражнений на гибкость.(8 упра)		
21.	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html		obrazovanie-gid.	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием.(5 упр)		
22.	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-na-8-schetov-183313.html		Урок.ру	Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)		

23.	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentationii/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhneniia		kopilkaurokov.ru	Прыжки черпез скакалку – 110 (м), 120(д).		
24.	Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 8 часов									
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html		multiurok.ru	Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)		
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/		РЭШ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)		
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/		РЭШ	Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под.		

								(м) 3 под (д).		
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html		infourok	Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х 20р(м) 2х15(д)		
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом		
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html		infourok	Поднимание туловища из положения лежа, коснуться локтями колен. 28р (м) 22р(д)		
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/		РЭШ	Лежа на спине поднимание прямых ног. 28р (м) 22р (д)		

				Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.						
32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tie-mabasketbolbrosokv-korzinuodnoiidvumiar-ukamivpryzhkie		kopilkaurokov	Комплекс утренней гимнастики.		
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час										
33.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути решения.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev		Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1	Комплекс упражнений на гибкость		
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час										
34.	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf		ВФСК ГТО	Лежа на спине поднимание прямых ног. 28р (м) 22р (д)		

			спорта, культурно - этнических игр.							
	II четверть – 16 часов Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Гимнастика» - 8 часов									
35.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html		Infourok	Общеразвивающие упражнения без предмета- 7 упр (д), 9упр (м)		
36.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass		nsportal	Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуть ся, отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д)		
37.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Различные висы. Акробатическая комбинация	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html		obrazovanie-gid	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо		

				здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.				(часики).- 18р (м) 16р (д).		
38.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на перекладине. Акробатика	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html		infourok	Подтягивания на высокой перекладине (М), низкой (Д)		
39.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klasse-324002.html		infourok	Комплекс упражнений на гибкость.(8 упра)		
40.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html		obrazovanie-gid.	Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием.(5 упр)		
41.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks-obshcherazvivayushih-uprazhnenij_na_8_schetov_183313.html		Урок.ру	Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)		

42.	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhneniia		kopilkaurokov.ru	Прыжки черпез скакалку – 110 (м), 120(д).		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа										
43.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямой нападающий удар.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника прямого нападающего удара.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (7 упр)		
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/		РЭШ	Выпрыгивание из глубокого приседа - 30р (м), 25р (д)		
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/voлейбол_priamoi_napadaushchii_udar		kopilkaurokov	Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д)		

	время его разучивания и закрепления.									
46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://multiurok.ru/in-dex.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html		multiurok	Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке. - 2х35(м).2х30(д)		
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
47.	Адаптивная физическая культура.	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/		Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 4	Комплекс гимнастики для укрепления зрения (4 упр.)		
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
48.	Коррекция нарушения осанки.	1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.	https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf		Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 5	Комплекс упражнений на осанку без предмета опоры (4 упр.)		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
49.	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574		ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на осанку с		

			базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.				предметом (4 упр.)		
50.	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	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.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd5b55cf1c1f018b456f		ВФСК ГТО	Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)		
	III четверть – 20 часов Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов									
51.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://studfile.net/preview/4542572/page:18/		studfile	Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).		
52.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Прямой нападающий удар.	1	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klass-5464084.html		infourok	Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)		
53.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i>	1	Тактические действия в защите и нападении.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-		obrazovanie-gid.	Прыжок вверх с		

	Тактические действия в игре волейбол.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	igry-v-volejbol-kratko.html			разведени ем ног и мягким приземле нием.- 20р (м)18р (д).		
54.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://studopedia.ru/1_1_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html		studopedia	Высоко подпрыгн ув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземли ться -14р (м) 10р (д)		
55.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleybole.html		multiurok	Упражнен ия с удержани ем груза на голове.		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 5 часов										
56.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-		infourok	Упражнен ия с гимнасти		

	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	lzhnov-podgotovke-klass-745558.html			ческой палкой (5 упр.)		
57.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/		РЭШ	Вис на согнутых руках. 29сек. (м) 25сек. (д)		
58.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из вися на переклади не подниман ие ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
59.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Торможение боковым скольжением.	1	Техника торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem		fizsport	Упражнение для укрепления стопы без предмета. (5 упр.)		
60.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Переход с одного лыжного хода на другой.	1	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-druoi-lyzhevi-khod			Упражнение для укрепления стопы без предмета. (5 упр.)		

			одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения							
61.	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/		РЭШ	Вис на согнутых руках. 29сек. (м) 25сек. (д)		
62.	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением.	1	Техника торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem		fizsport	Упражнение для укрепления стопы без предмета. (5 упр.)		
63.	Модуль «Зимние виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°.		

								22р (м) 20р (д)		
64.	Модуль «Зимние виды спорта» Переход с одного лыжного хода на другой.	1	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzhevi-khod			Упражнения для укрепления стопы без предмета. (5 упр.)		
65.	Модуль «Зимние виды спорта» Техника спусков и подъёмов		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на переклади не поднимание ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
66.	Модуль «Зимние виды спорта»		Преодоление естественных препятствий на лыжах	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-		multiurok	Из виса на переклади		

	Смена лыжных ходов. Техника спусков и подъёмов		широким шагом, перешагиванием, переползанием.	результатам самоконтроля. особенностями развития.	podemov-na-lyzhakh.html			не поднимае ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
67.	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Способы преодоления естественных препятствий		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html		multiurok	Из виса на переклади не поднимае ног до угла 90°. 22р (м) 20р (д)		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час										
68.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/libRARY/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html			познакомиться с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучить их в определенной последовательности		

	Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час									
69.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7cb5cf1c2c2d8b4573		ВФСК ГТО	Комплекс дыхательных упражнений (4-7 упр.)		
	Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час									
70.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.			Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1	Составить план самостоятельных занятий на месяц.		
	Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа									
71.	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	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.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570		ВФСК ГТО	Комплекс упражнений на силу (5упр.- Д, 7 упр.-М)		
72.	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b		ВФСК ГТО	Из упора стоя на коленях выйти в упор		

			подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации				присев. 2х 15р(м) 2х12(д)		
IV четверть – 14 часов Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час										
73.	Коррекция избыточной массы тела.	1	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.			Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 5	Лежа на спине поднимание прямых ног. 22р (м) 17р (д).		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов										
74.	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения.	https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atlet.html		multiurok	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.		
75.	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	1	Кроссовый бег.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/		РЭШ	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»):		

								2*11(Д) 2*15(М)		
76.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569		ВФСК ГТО	Бег в среднем темпе (15-18 мин)		
77.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a		ВФСК ГТО	Выпрыгивание из приседа. 3 *20 секунд на макс. Кол-во раз.		
78.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d		ВФСК ГТО	Прямыми ногами коснуться пола ногами за головой из положения «лёжа на спине» 3 * 15 секунд на макс. Кол-во раз.		
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа										
79.	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a		ВФСК ГТО	Наклоны вперёд до касания ладонями пола.		

			систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.							
80.	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	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.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d		ВФСК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре: 2 * 15 раз (д). 2 * 20 раз (м).		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа										
81.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://multiurok.ru/files/tiekhnika-bezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html		multiurok	Комплекс утренней гимнастики (7 упр.)		
82.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Правила игры в мини футбол; технические и тактические действия.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/		РЭШ	Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)		

83.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-mini-futbola-985367.html		infourok	Планирование самостоятельных занятий на время каникул.		
84.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/		football-esthete			
	Итого	68								