

Краснодарский край Лабинский район станица Ахметовская
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа №21 имени участника Великой Отечественной
Войны Александра Ивановича Покрышкина станицы Ахметовской
муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28 августа 2022 года протокол № 1
Председатель _____

Безверхий А.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 7-9 класс

Количество часов 7 класс всего - 68 часов; 2 часа в неделю, 8 класс
всего-68 часов; 2 часа в неделю, 9 класс всего 102 часа; 3 часа в неделю

Учитель Белевцов Леонид Викторович

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), требований, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 100 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее

разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «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 технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и

одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень

(неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на

гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений

партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

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

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|---------------------|---|
| | | Всего | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| Итого по разделу | | 0 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | |
| 2.4 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | |
| 2.5 | Гимнастика | 10 | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | |
| Итого по разделу | | 60 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|---------------------|---|
| | | Всего | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| Итого по разделу | | 0 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | |
| 2.4 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | |
| 2.5 | Гимнастика | 10 | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | |
| Итого по разделу | | 60 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|---------------------|---|
| | | Всего | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| Итого по разделу | | 0 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 21 | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 15 | |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 18 | |
| 2.4 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | |
| 2.5 | Спортивные игры. Гандбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | |
| 2.6 | Гимнастика | 10 | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 18 | |
| Итого по разделу | | 94 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения |
|----------|---|------------------|------------------|
| | | Всего | |
| 1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | 04.09.2023 |
| 2 | Правила техники безопасности при занятиях футболом. Перемещения в стойке приставными шагами | 1 | 08.09.2023 |
| 3 | Передачи мяча, обыгрыш сближающихся противников | 1 | 11.09.2023 |
| 4 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 | 15.09.2023 |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления. Игра головой | 1 | 18.09.2023 |
| 6 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), остановка, удар по воротам. | 1 | 22.09.2023 |
| 7 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 25.09.2023 |
| 8 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | 29.09.2023 |
| 9 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. Передачи эстафеты | 1 | 02.10.2023 |
| 10 | Скоростной бег до 60 м. | 1 | 06.10.2023 |
| 11 | ОБЖ. Оказание ПМП при наружном кровотечении | 1 | 09.10.2023 |
| 12 | Бег на результат 60 м.(к.у.) ФСК(ГТО) | 1 | 13.10.2023 |
| 13 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель | 1 | 16.10.2023 |
| 14 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1 | 20.10.2023 |
| 15 | Метание теннисного мяча в коридор 10 м. | 1 | 23.10.2023 |
| 16 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в ходьбе и беге по | 1 | 27.10.2023 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | пересеченной местности. | | |
| 17 | Овладение техникой бега на 1500 м. (к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 10.11.2023 |
| 18 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 | 13.11.2023 |
| 19 | ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Физическая культура в современном | 1 | 17.11.2023 |
| 20 | ТБ на уроках спортивных игр. Перемещение в стойке приставными шагами. | 1 | 20.11.2023 |
| 21 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | 24.11.2023 |
| 22 | Ловли и передач мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.(к.у.) | 1 | 27.11.2023 |
| 23 | Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 01.12.2023 |
| 24 | Освоение техники броска мяча в кольцо после ведения | 1 | 04.12.2023 |
| 25 | Совершенствование техники броска мяча в кольцо после ведения | 1 | 08.12.2023 |
| 26 | Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | 11.12.2023 |
| 27 | Нападение быстрым прорывом(2:1). ОБЖ. Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних | 1 | 15.12.2023 |
| 28 | Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". | 1 | 18.12.2023 |
| 29 | Игра по упрощенным правилам мини- | 1 | 22.12.2023 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | баскетбола | | |
| 30 | ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | 1 | 25.12.2023 |
| 31 | Развитие скоростно - силовых способностей в прыжках со скакалкой | 1 | 29.12.2023 |
| 32 | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 | 12.01.2024 |
| 33 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки | 1 | 15.01.2024 |
| 34 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 19.01.2024 |
| 35 | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115 см). | 1 | 22.01.2024 |
| 36 | Освоение техники опорных прыжков. | 1 | 26.01.2024 |
| 37 | Совершенствование техники опорных прыжков. (к.у.) | 1 | 29.01.2024 |
| 38 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 02.02.2024 |
| 39 | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115 см). | 1 | 05.02.2024 |
| 40 | Освоение техники опорных прыжков. | 1 | 09.02.2024 |
| 41 | Совершенствование техники опорных прыжков. (к.у.) | 1 | 12.02.2024 |
| 42 | ТБ на уроках спортивных игр. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд | 1 | 16.02.2024 |
| 43 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 19.02.2024 |
| 44 | Правила игры в волейбол. Передача мяча над собой | 1 | 22.02.2024 |
| 45 | Передача мяча двумя руками сверху через | 1 | 26.02.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | сетку | | |
| 46 | Совершенствование техники передач мяча двумя руками на месте.(к.у.) | 1 | 01.03.2024 |
| 47 | Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. | 1 | 04.03.2024 |
| 48 | Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку. | 1 | 08.03.2024 |
| 49 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 | 11.03.2024 |
| 50 | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | 1 | 15.03.2024 |
| 51 | Игра по упрощённым правилам. (к.у.) | 1 | 18.03.2024 |
| 52 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 | 22.03.2024 |
| 53 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».II Легкая атлетика. 6 ч Урок 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 01.04.2024 |
| 54 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 05.04.2024 |
| 55 | Совершенствование техники приземления в прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту способом : «Перешагивание». (к.у.) | 1 | 08.04.2024 |
| 56 | Совершенствование техники прыжков в высоту способом : «Перешагивание». (к.у.) | 1 | 12.04.2024 |
| 57 | Овладение техникой прыжков в длину высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину. | 1 | 15.04.2024 |
| 58 | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину | 1 | 19.04.2024 |
| 59 | Совершенствование техники прыжков в длину способом: «Согнув ноги ВФСК(ГТО)».(к.у.)III Кроссовая подготовка. Техника безопасности на | 1 | 22.04.2024 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|------------|
| | уроках кроссовой подготовки. Бег с препятствиями и на местности. | | |
| 60 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег с препятствиями и на местности. | 1 | 26.04.2024 |
| 61 | Развитие выносливости в кроссе до 15 мин. ОБЖ. Оказание ПМП при ушибах и переломах. Овладение техникой бега в равномерном темпе до 20 мин. | 1 | 29.04.2024 |
| 62 | Овладение техникой бега в равномерном темпе до 20 мин. | 1 | 03.05.2024 |
| 63 | Овладение техникой преодоление препятствий на местности. Развитие выносливости в беге в чередовании с ходьбой. | 1 | 06.05.2024 |
| 64 | Развитие выносливости в беге в чередовании с ходьбой. | 1 | 10.05.2024 |
| 65 | Совершенствование техники бега по дистанции. Бег в равномерном темпе до 20 мин(м), до 15 мин(д) | 1 | 13.05.2024 |
| 66 | Бег в равномерном темпе до 20 мин(м), до 15 мин(д) | 1 | 17.05.2024 |
| 67 | Совершенствование техники бега по пересеченной местности на 1500 м. (к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 20.05.2024 |
| 68 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | 24.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения |
|----------|--|------------------|------------------|
| | | Всего | |
| 1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 04.09.2023 |
| 2 | ТБ на уроках спортивных игр(футбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | 06.09.2023 |
| 3 | Освоение техники удара катящемуся мячу внешней стороной подъема. | 1 | 11.09.2023 |
| 4 | Овладение техникой вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра головой. | 1 | 13.09.2023 |
| 5 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 18.09.2023 |
| 6 | Обыгрыш сближающихся противников, финты | 1 | 20.09.2023 |
| 7 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 25.09.2023 |
| 8 | Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой Овладение техникой низкого старта. | 1 | 27.09.2023 |
| 9 | Овладение техникой низкого старта до 30 м. | 1 | 02.10.2023 |
| 10 | Бег с ускорением от 70 до 80 м.Эстафеты, передача эстафеты | 1 | 04.10.2023 |
| 11 | Бег на результат 60 м.(к.у.)ВФСК(ГТО) | 1 | 09.10.2023 |
| 12 | Совершенствование техники метания мяча с места. | 1 | 11.10.2023 |
| 13 | Совершенствование техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов. | 1 | 16.10.2023 |
| 14 | Совершенствование техники разбега в метании мяча. | 1 | 18.10.2023 |
| 15 | Совершенствование техники метания мяча на результат (к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 23.10.2023 |
| 16 | Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. | 1 | 25.10.2023 |
| 17 | Совершенствование техники прыжков в длину (к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 08.11.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 18 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 | 13.11.2023 |
| 19 | ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Физическая культура в современном | 1 | 15.11.2023 |
| 20 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Перемещения в стойке приставными шагами боком. | 1 | 20.11.2023 |
| 21 | Освоение ловли и передач мяча с активным сопротивлением защитника | 1 | 22.11.2023 |
| 22 | Совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления | 1 | 27.11.2023 |
| 23 | Совершенствование навыка ведения мяча в высокой стойке в движении с пассивным сопротивлением защитника.(к.у.). | 1 | 29.11.2023 |
| 24 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками с места с пассивным противодействием | 1 | 04.12.2023 |
| 25 | Совершенствование техники броска мяча двумя руками с места с активным противодействием | 1 | 06.12.2023 |
| 26 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой в кольцо | 1 | 11.12.2023 |
| 27 | Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение ,бросок. | 1 | 13.12.2023 |
| 28 | Правила игры в баскетбол. Освоение техники перехвата мяча | 1 | 18.12.2023 |
| 29 | Игра по упрощенным правилам баскетбола(к.у.) | 1 | 20.12.2023 |
| 30 | ТБ на уроках гимнастики. Освоение | 1 | 25.12.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| | поворотов в движении на право и налево. | | |
| 31 | Совершенствование ранее изученных элементов акробатики.(к.у.) | 1 | 27.12.2023 |
| 32 | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. | 1 | 10.01.2024 |
| 33 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки | 1 | 15.01.2024 |
| 34 | ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения в парах | 1 | 17.01.2024 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 | 22.01.2024 |
| 36 | Совершенствование техники кувырков вперед и назад(к.у.) | 1 | 24.01.2024 |
| 37 | Совершенствование ранее изученных элементов акробатики.(к.у.) | 1 | 29.01.2024 |
| 38 | Упражнения с партнером на гимнастической стенке | 1 | 31.01.2024 |
| 39 | Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках со скакалкой | 1 | 05.02.2024 |
| 40 | Освоение техники прыжка согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.)(м), прыжка боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.)(д) | 1 | 07.02.2024 |
| 41 | Совершенствование техники прыжка согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.)(м), прыжка боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.)(д) (к.у.) | 1 | 12.02.2024 |
| 42 | ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники перемещения игроков. | 1 | 14.02.2024 |
| 43 | Совершенствование техники передач мяча над собой.(к.у.) | 1 | 19.02.2024 |
| 44 | Освоение техники передач мяча во | 1 | 21.02.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | встречных колоннах | | |
| 45 | Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. | 1 | 26.02.2024 |
| 46 | Совершенствование техники нижней прямой подачи | 1 | 28.02.2024 |
| 47 | Освоение техники приема мяча после подачи. | 1 | 04.03.2024 |
| 48 | Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 06.03.2024 |
| 49 | Совершенствования техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | 1 | 11.03.2024 |
| 50 | Совершенствование элементов игры в волейбол | 1 | 13.03.2024 |
| 51 | Игра по упрощенным правилам игры в волейбол. (к.у.) | 1 | 18.03.2024 |
| 52 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 | 20.03.2024 |
| 53 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».II Легкая атлетика. 4 ч Урок 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 01.04.2024 |
| 54 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 03.04.2024 |
| 55 | Совершенствование техники перехода через планку.. Совершенствование техники приземления в прыжках в высоту. | 1 | 08.04.2024 |
| 56 | Совершенствование техники приземления в прыжках в высоту. | 1 | 10.04.2024 |
| 57 | Совершенствование техники прыжков в высоту способом : «Перешагивание».(к.у.) Элементы единоборств 4 ч Урок 1. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на | 1 | 15.04.2024 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|------------|
| | организм человека. | | |
| 58 | Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека. | 1 | 17.04.2024 |
| 59 | Овладение техникой стойки и передвижения в стойке. Овладение техникой захватов рук и туловища. | 1 | 22.04.2024 |
| 60 | Овладение техникой захватов рук и туловища. | 1 | 24.04.2024 |
| 61 | Развитие координационных способностей в игре «Перетягивание в парах». III Кроссовая подготовка. 6 ч Урок 1. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 29.04.2024 |
| 62 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 01.05.2024 |
| 63 | Овладение техникой бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15мин(м), 12 мин(д). | 1 | 06.05.2024 |
| 64 | Бег в равномерном темпе 15мин(м), 12 мин(д). | 1 | 08.05.2024 |
| 65 | Закрепление навыка медленного бега по дистанции до 1500 м. | 1 | 13.05.2024 |
| 66 | Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 15.05.2024 |
| 67 | Соверш. техники бега по пересеченной местн. 2000-1500м.(к.у.) ВФСК(ГТО | 1 | 20.05.2024 |
| 68 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | 22.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения |
|----------|---|------------------|------------------|
| | | Всего | |
| 1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | 04.09.2023 |
| 2 | Т.Б. на занятиях футболом. Перемещение в стойке приставными шагами | 1 | 06.09.2023 |
| 3 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 | 09.09.2023 |
| 4 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 | 11.09.2023 |
| 5 | Обыгрыш сближающегося противника. Финты. | 1 | 13.09.2023 |
| 6 | Комбинация: ведение, передача мяча, прием мяча, остановка, удар по воротам | 1 | 16.09.2023 |
| 7 | Игра головой. Правила соревнований по футболу | 1 | 18.09.2023 |
| 8 | Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой низкого старта. | 1 | 20.09.2023 |
| 9 | Совершенствование техники низкого старта | 1 | 23.09.2023 |
| 10 | Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафеты, передача эстафеты | 1 | 25.09.2023 |
| 11 | Совершенствование техники бега на результат 60 м. (к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 27.09.2023 |
| 12 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель | 1 | 30.09.2023 |
| 13 | Метание теннисного мяча с места | 1 | 02.10.2023 |
| 14 | Овладение техникой метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. | 1 | 04.10.2023 |
| 15 | Метание теннисного мяча в коридор 10 м. | 1 | 07.10.2023 |
| 16 | Метания мяча весом 150 г. на дальность (к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 09.10.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 17 | Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | 11.10.2023 |
| 18 | Совершенствование ловли и передач мяча | 1 | 14.10.2023 |
| 19 | Комбинация: ведение, передача мяча, ловля мяча, бросок по воротам | 1 | 16.10.2023 |
| 20 | Бросок мяча по воротам в прыжке | 1 | 18.10.2023 |
| 21 | Совершенствование техники перехвата мяча и игры вратаря. | 1 | 21.10.2023 |
| 22 | Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | 23.10.2023 |
| 23 | Правила техники безопасности уроках кроссовой подготовки. Ходьба и бег по пересеченной местности. | 1 | 25.10.2023 |
| 24 | Бег на 2000 м. (мальчики), 1500 м.(девочки) | 1 | 28.10.2023 |
| 25 | Развитие выносливости в беге медленном темпе | 1 | 08.11.2023 |
| 26 | Кросс до 3 км..(к.у.) ВФСК(ГТО) | 1 | 11.11.2023 |
| 27 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 | 13.11.2023 |
| 28 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. | 1 | 15.11.2023 |
| 29 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Перемещение в стойке приставными шагами | 1 | 18.11.2023 |
| 30 | Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение. | 1 | 20.11.2023 |
| 31 | Совершенствование техники ведения мяча по прямой | 1 | 22.11.2023 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 32 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости | 1 | 25.11.2023 |
| 33 | Совершенствование техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника | 1 | 27.11.2023 |
| 34 | Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу | 1 | 29.11.2023 |
| 35 | Совершенствование техники ловли мяча в движении | 1 | 02.12.2023 |
| 36 | Совершенствование техники ловли мяча в движении с активным сопротивлением защитника | 1 | 04.12.2023 |
| 37 | Совершенствование техники передачи мяча в движении | 1 | 06.12.2023 |
| 38 | Совершенствование техники передачи мяча в движении с активным сопротивлением защитника | 1 | 09.12.2023 |
| 39 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке | 1 | 11.12.2023 |
| 40 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 | 13.12.2023 |
| 41 | Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 | 16.12.2023 |
| 42 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмёрка) | 1 | 18.12.2023 |
| 43 | Правила и организация игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола (к.у.) | 1 | 20.12.2023 |
| 44 | Обеспечение техники безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 1 | 23.12.2023 |
| 45 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. | 1 | 25.12.2023 |
| 46 | Освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперед(м); выпад вперед | 1 | 27.12.2023 |
| 47 | Совершенствование техники кувырков: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м.), кувырок вперед (д.).(к.у.) | 1 | 30.12.2023 |
| 48 | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка | 1 | 10.01.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | эффективности занятий. | | |
| 49 | НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. | 1 | 13.01.2024 |
| 50 | Тб на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе (м), висе лёжа(д) (к.у.) | 1 | 15.01.2024 |
| 51 | Страховка и помощь во время занятий. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | 1 | 17.01.2024 |
| 52 | Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. | 1 | 20.01.2024 |
| 53 | Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) (м.), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д.). | 1 | 22.01.2024 |
| 54 | Освоение опорных прыжков: (козёл в длину, высота 115см.) (м.), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д.). | 1 | 24.01.2024 |
| 55 | Совершенствование опорных прыжков: (козёл в длину, высота 115см.) (м.), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д.).(к.у.) | 1 | 27.01.2024 |
| 56 | ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники перемещений приставными шагами. | 1 | 29.01.2024 |
| 57 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 | 31.01.2024 |
| 58 | Освоение техники нижней прямой подачи. | 1 | 03.02.2024 |
| 59 | Освоение техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки | 1 | 05.02.2024 |
| 60 | Совершенствование техники нижней прямой подачи(к.у.) | 1 | 07.02.2024 |
| 61 | Освоение передачи мяча стоя спиной к цели. | 1 | 10.02.2024 |
| 62 | Закрепление навыка передачи мяча стоя спиной к цели | 1 | 12.02.2024 |
| 63 | Передачи мяча в парах, тройках | 1 | 14.02.2024 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| 64 | Освоение техники прямого нападающего удара при встречных передачах | 1 | 17.02.2024 |
| 65 | Совершенствование нападающего удара | 1 | 19.02.2024 |
| 66 | Правила и организация игры в волейбол. Освоение техники передачи мяча у сетки. | 1 | 21.02.2024 |
| 67 | Совершенствование техники передач мяча у сетки | 1 | 24.02.2024 |
| 68 | Освоение техники передачи мяча в прыжке через сетку.(к.у.) | 1 | 26.02.2024 |
| 69 | Освоение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | 28.02.2024 |
| 70 | Освоение техники игры в нападении в зоне 3. | 1 | 02.03.2024 |
| 71 | Освоение техники игры в защите | 1 | 04.03.2024 |
| 72 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | 06.03.2024 |
| 73 | Совершенствование игры по упрощенным правилам. (к.у.) | 1 | 09.03.2024 |
| 74 | ТБ на уроках единоборств. Овладение техникой стоек и передвижений в стойке | 1 | 11.03.2024 |
| 75 | Гигиена борца. Захваты рук и туловища. | 1 | 13.03.2024 |
| 76 | Освобождение от захватов | 1 | 16.03.2024 |
| 77 | Развитие координационных способностей в игре «Бой петухов» | 1 | 18.03.2024 |
| 78 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 | 20.03.2024 |
| 79 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». II Элементы единоборств. 2 ч Урок 1. Овладение приемами самоотраховки | 1 | 23.03.2024 |
| 80 | Овладение приемами самоотраховки | 1 | 01.04.2024 |
| 81 | Оказание первой помощи при травмах. Упражнения по овладению приемами отраховки. III Легкая атлетика. 12 ч Урок 1. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники разбега в прыжках в высоту. | 1 | 03.04.2024 |
| 82 | Правила техники безопасности на уроках | 1 | 06.04.2024 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| | лёгкой атлетики. Совершенствование техники разбега в прыжках в высоту. | | |
| 83 | Совершенствование техники перехода через планку. Совершенствование приземления в прыжках в высоту. | 1 | 08.04.2024 |
| 84 | Совершенствование приземления в прыжках в высоту | 1 | 10.04.2024 |
| 85 | Совершенствование техники прыжков в высоту способом. «Перешагивание». Совершенствование челночного бега. | 1 | 13.04.2024 |
| 86 | Совершенствование челночного бега | 1 | 15.04.2024 |
| 87 | Развитие скоростных способностей в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках | 1 | 17.04.2024 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках | 1 | 20.04.2024 |
| 89 | Овладение техникой прыжков в длину. Правила соревнований в беге, прыжках, и метаниях. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. | 1 | 22.04.2024 |
| 90 | Правила соревнований в беге, прыжках, и метаниях. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. | 1 | 24.04.2024 |
| 91 | Совершенствование приземление в прыжках в длину. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. | 1 | 27.04.2024 |
| 92 | Совершенствование приземление в прыжках в длину | 1 | 29.04.2024 |
| 93 | Совершенствование техники прыжков в длину (к.у.) ВФСК(ГТО). IV Кроссовая подготовка 8 ч Урок 1. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 01.05.2024 |
| 94 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 04.05.2024 |
| 95 | Овладение техникой бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15мин(м), 12 мин(д). | 1 | 06.05.2024 |
| 96 | Бег в равномерном темпе 15мин(м), 12 | 1 | 08.05.2024 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----|------------|
| | мин(д). | | |
| 97 | Овладение техникой преодоление препятствий на местности. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. | 1 | 11.05.2024 |
| 98 | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Закрепление навыка медленного бега по дистанции до 1500 м. | 1 | 13.05.2024 |
| 99 | Закрепление навыка медленного бега по дистанции до 1500 м. Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 15.05.2024 |
| 100 | Развитие выносливости в равномерном беге. | 1 | 18.05.2024 |
| 101 | Соверш. техники бега по пересеченной местн. 2000-1500м.(к.у.) ВФСК(ГТО). V.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 1 ч Урок 1. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | 20.05.2024 |
| 102 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | 22.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ФИПИ, библиотека ЦОК,РЭШ, Учи.ру, Якласс

