

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальное казенное учреждение Управление образования г.Белорецк

МОБУ СОШ с. Тукан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Фетисова М.Н.

Протокол №
от "30.08.2022" г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Ишбулдина В.Х.

Приказ №
от "30.08.2022" г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5252368)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пенкин Николай Трофимович
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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.

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни							
1.2.	Пешие туристские подходы							
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура							
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж							
2.2.	Банные процедуры							
2.3.	Измерение функциональных резервов организма							
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями							
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания							
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела							
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности							
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега							
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь							
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация							
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине							
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины							
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине							
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях							
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне							
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях							
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга							

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях							
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность							
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции							
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом							
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции							
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе							
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе							
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе							
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30						
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	02.09.2022	характеризуют основные направления и формы организации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0	09.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0	24.10.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0	07.11.2022	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0	11.11.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0	23.11.2022	знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0	22.11.2022	повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	0	19.10.2022 22.10.2022	разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	0	28.10.2022 06.11.2022	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0	14.11.2022 21.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	8	0	0	05.10.2022 12.10.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	16.09.2022 21.09.2022	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	12	0	0	05.09.2022 08.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0	23.09.2022 28.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	18.01.2023 23.01.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	25.01.2023 30.01.2023	знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0	01.02.2023 08.02.2023	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0	10.02.2023 17.02.2023	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;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	22.05.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	24.05.2023	знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	0	26.05.2023	выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4	0	0	25.11.2022 02.12.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0	05.12.2022 14.12.2022	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0	16.12.2022 26.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	5	0	0	28.12.2022 16.01.2023	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	20.02.2023 24.02.2023	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.22.	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 время его разучивания и закрепления	1	0	0	27.02.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	0	01.03.2023 06.03.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4	0	0	10.03.2023 17.03.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	0	12.05.2023 19.05.2023	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		96						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	14.10.2022	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	14.09.2022	Зачет;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;

8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Зачёт: Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.(Тест ГТО)	1	0	0	21.09.2022	Зачет;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0	28.09.2022	Зачет;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Зачёт: Бег 1500 м (на результат)- девушки. Правила соревнований в беге на средние дистанции (Тест ГТО)	1	0	0	03.10.2022	Зачет;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;

18.	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правиласоревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос; Тестирование;
20.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики.	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Адаптивная физическая культура.	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0	26.10.2022	Зачет;
25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция нарушения осанки.	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;

27.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	09.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	16.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Зачёт: Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	0	21.11.2022	Зачет;
33.	Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	23.11.2022	Устный опрос;
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	30.11.2022	Устный опрос;

						Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	07.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	14.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	21.12.2022	Устный опрос; Практическая

						работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Зачёт: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	0	0	26.12.2022	Зачет;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	30.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос; Практическая

						работа;
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	01.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	08.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос; Практическая

						работа;
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	0	15.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени).	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
67.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола.	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	22.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
69.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	24.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
70.	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 время разучивания и закрепления	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	0	01.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;

72.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
75.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	15.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
77.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
78.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
79.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	0	0	22.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
80.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;

81.	Прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом "перешагивание"	1	0	0	03.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
82.	Зачёт: Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правиласоревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	0	0	05.04.2023	Зачет;
83.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерскийбег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
84.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
85.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0	12.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
86.	Зачёт: Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
87.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в техническихдисциплинах. Метание малогомяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
88.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивногомяча.	1	0	0	19.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
89.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивногомяча.	1	0	0	21.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
90.	Зачёт: Метание малого мяча надальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0	24.04.2023	Зачет;

91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	26.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
92.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	28.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	03.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
94.	Зачёт: Бег 2000 м (без учёта времени)- девушки; Бег 2000 м(на результат)- юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	10.05.2023	Устный опрос; Тестирование;
96.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	0	0	12.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
97.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
98.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	0	0	17.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО
Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд.,
перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-
104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей
общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.
организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в
общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Ворота для ручного мяча
Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей
Туризм
Палатки туристские (двухместные)
Рюкзаки туристские
Комплект туристский бивуачный
Измерительные приборы
Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Доска аудиторная с магнитной поверхностью
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Зоны рекреации
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический

Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Ворота для ручного мяча
Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей
Туризм

Палатки туристские (двухместные)
Рюкзаки туристские
Комплект туристский бивуачный
Измерительные приборы
Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Доска аудиторная с магнитной поверхностью
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Зоны рекреации
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, палочки

Прошито и пронумеровано: 10 (*Десять*) страницы

Директор школы: *В.Х.Ишбулдина*

