

**Муниципальное автономное общеобразовательная школа**

**«Лайтамакская средняя общеобразовательная школа»**

**Принято  
Протокол № 1  
от 30.08.2024г**

**Принято  
Протокол педагогического совета  
от 30.08.2024г №1**

**Утверждено  
Приказ № 89  
от 31.08.2024г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**8- 9 класс**

**Составитель программы:  
Нигматуллин Ханнан Тагирович  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории.**

**2024- 2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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

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

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **8 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий 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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении; лыжная коньковая подготовка: передвижение на лыжах коньковыми ходами.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **9 класс**

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

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

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полупагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги

назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **8 класс**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

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

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

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



**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным

ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием бесснежных районов — имитация передвижения);

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **9 класс**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:*** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:** отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, социальную и производственную деятельность;

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, 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 8- 9 КЛАССЫ (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b>				
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе.</b>	1	-анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	РЭШ №1-2 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>
1.2	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>	1	- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	РЭШ №3 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a> РЭШ №5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a>
1.3	<b>Адаптивная физическая культура.</b>	1	- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; - готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>				

2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul>	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>- подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitohnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitohnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> <li>- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>- знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на</li> </ul>	<p>РЭШ №6</p> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>

			<p>месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</li> <li>- консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</li> </ul>	
<b>2.4.</b>	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</li> </ul>	<p>РЭШ №7</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>				
<b>3.1.1.</b>	<b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> </ul>	<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii-">https://infourok.ru/statya-rekomendacii-</a></p>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>- 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</li> </ul>	<a href="https://psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html">psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html</a>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа</b>				
3.2.1	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b></p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<p>РЭШ №11</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a></p>

3.2.2	<p>Модуль «Гимнастика»</p> <p><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b></p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi</a></p> <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
3.2.3	<p>Модуль «Гимнастика»</p> <p><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b></p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li> <li>- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их</li> </ul>	<p><a href="https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html">https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html</a></p> <p><a href="http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kl_klassov.html">http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kl_klassov.html</a></p>

			устранения (обучение в парах)	
3.2.4	Модуль «Лёгкая атлетика» <b>Кроссовый бег.</b>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;</li> <li>- определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>- знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</li> <li>- сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</li> <li>- консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</li> </ul>	РЭШ №14  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
3.2.5	Модуль «Лёгкая атлетика» <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- 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;</li> <li>- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в</li> </ul>	РЭШ №21  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>

			парах); - консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.	
3.2.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b>	1	- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	РЭШ №22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
3.2.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b>	3	- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - 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); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без	РЭШ №23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>

			<p>отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p> <p>- консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов</p>	
3.2.8	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b></p>	3	<p>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>- 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;</p> <p>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <p>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</p>	<p>РЭШ №30</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a></p>
3.2.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b></p>	2	<p>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p>	<p>РЭШ №27</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</li> </ul>	
3.2.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b></p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- 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;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с</li> </ul>	<p>РЭШ №28</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a></p>

			<p>образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</li> </ul>	
3.2.11	<p>Модуль «Зимние виды спорта» <b>Торможение боковым скольжением.</b></p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</li> </ul>	<p>РЭШ №29</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a></p>
3.2.12	<p>Модуль «Зимние виды спорта» <b>Переход с одного лыжного хода на другой.</b></p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li> <li>- 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;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для</li> </ul>	<p>РЭШ №31</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a></p>

			самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения	
3.2.13	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Лыжная коньковая подготовка</b>	7	Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.	<a href="https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html">https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</a>  <a href="https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/">https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/</a>
3.2.14	Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i> <b>Повороты с мячом на месте.</b>	2	- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу	РЭШ №18  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
3.2.15	Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i> <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b>	2	- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	РЭШ № 19  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
3.2.16	Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b>	2	- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - 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	РЭШ №20  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>



			<p>выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</li> <li>- 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)</li> <li>- консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</li> </ul>	
3.2.17	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b></p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах);</li> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> <li>- консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</li> </ul>	<p><a href="https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html">https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</a></p>
3.2.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Прямой нападающий удар.</b></p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-">https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-</a></p>

			<p>прямой подачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul>	<a href="http://1454472.html">1454472.html</a>
3.2.19	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>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.</b></p>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во время его разучивания и закрепления</li> </ul>	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieib_ol_priamoi_napadaiushchii_udar">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieib_ol_priamoi_napadaiushchii_udar</a>
3.2.20	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b></p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li> <li>- формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</a></p>

			предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Тактические действия в игре волейбол.</b>	3	- 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 тактических действий (обучение в командах)	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html">https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html</a>
3.2.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b>	1	- используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</a>
3.2.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b>	4	- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	РЭШ №15-17 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)</b>				
4.1.	<b>Физическая подготовка</b>	7	- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	РЭШ №33 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a>

		- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>7</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 класс (3 часа в неделю)

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

			- составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности ( 2 часа)</b>				
<b>2.1.</b>	<b>Восстановительный массаж. Банные процедуры.</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</li> <li>- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение</li> <li>- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др );</li> <li>- знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности</li> </ul>	<p>Инфоурок  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelnyj-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelnyj-massazh-2336319.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyj-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyj-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok</a></p> <p>Инфоурок  <a href="https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html">https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit</a></p>
<b>2.2.</b>	<b>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> <li>- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);</li> <li>- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</li> </ul>	<p>Инфоурок  <a href="https://infourok.ru/material.html?mid=108249">https://infourok.ru/material.html?mid=108249</a></p> <p>Инфоурок  <a href="https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html">https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html</a></p>

Итого по разделу	2			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 64 часа</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа</b>				
3.1.1	Занятия физической культурой и режим питания.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>- знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>  <a href="https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klasse-4629614.html">https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klasse-4629614.html</a>
3.1.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели</li> </ul>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchajuschih-sya-2942701.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchajuschih-sya-2942701.html</a>
3.1.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>- включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchajuschih-sya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchajuschih-sya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html</a>
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность – 61 час</b>				
3.2.1	Модуль «Гимнастика» Длинный кувырок с разбега.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>- разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	РЭШ №10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>

			- консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой	
3.2.2	Модуль «Гимнастика» <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.</b>	1	- изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №11 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
3.2.3	Модуль «Гимнастика» <b>Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.</b>	3	- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)	РЭШ №12 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a> <a href="https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html">https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html</a>
3.2.4	Модуль «Гимнастика» <b>Размахивания в висе на высокой</b>	1	- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают	<a href="https://mydocx.ru/4-78776.html">https://mydocx.ru/4-78776.html</a>



	<b>перекладине.</b>		<p>технические сложности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li> <li>- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
3.2.5	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</li> <li>- контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</a>
3.2.6	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>- контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</a>
3.2.7	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</li> <li>- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html</a>
3.2.8	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушагата, выясняют технические трудности;</li> </ul>	<a href="https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii">https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii</a>  <a href="https://pandia.ru/text/79/059/58472.php">https://pandia.ru/text/79/059/58472.php</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)</li> </ul>	
3.2.9	Модуль «Лёгкая атлетика» <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.</b>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»);</li> <li>- контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	РЭШ №13-14 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
3.2.10	Модуль «Лёгкая атлетика» <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> <li>- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	РЭШ №15 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</b>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход);</li> </ul>	РЭШ №16-18 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>

			- контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.12.	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Лыжная коньковая подготовка</b>	7	Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.	<a href="https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html">https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</a>  <a href="https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/">https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/</a>
3.2.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» <b>Техническая подготовка в баскетболе.</b>	6	- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	РЭШ №25-27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
3.2.14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Техническая подготовка в волейболе.</b>	9	- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol</a>  <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovshenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-voleybole-4164819.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovshenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-voleybole-4164819.html</a>
3.2.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» <b>Техническая подготовка в футболе.</b>	4	- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах	РЭШ №22-24 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>

			<p>на месте и в движении, при ударе и блокировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>65</b>		
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 30 часов</b>				
4.1.	<b>Физическая подготовка.</b>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>	Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>30</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>		