

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-Базовая  
средняя общеобразовательная школа №7 им.А.С.Пушкина с углубленным  
изучением английского языка

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2022г.



Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Вензигина Е.В. *[Signature]*  
« 31 » августа 2022 г.



Утверждена:  
Приказ №88...  
от «31» сентября 2022г.  
Директор Корнаева Т.Л. *[Signature]*



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 9 класса**

Учитель: Габалова Елена Павловна  
Жерлицина Анна Николаевна

г.Владикавказ  
2022-2023 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **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, спортивные игры. 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.

Распределение программного материала на учебный год.

№	Вид программного материала	итого	1четверть	2четверть	3четверть	4четверть
<b>Инвариантные модули</b>						
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	Физическая культура	3	1	1	1	
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	Самостоятельная деятельность	5	2	1		2
Итого		8				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	Легкая атлетика	16	8			8
3.2.	Гимнастика	12		12		
3.3.	С/игры: баскетбол	15			15	
3.4.	С/игры: волейбол	15			15	
3.5.	С/игры: футбол	6	3			3
Итого		64				

## Вариативные модули

Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Подготовка к ГТО	12	4	3		5
4.2.	Общая физическая подготовка	12	4	3	1	4
4.3.	Национально-региональный компонент	6	2	1	1	2
Итого		30				
Всего		102	24	21	33	24

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 степэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 кроссовой подготовки в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ❖ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



**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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	1	0	1		Обсуждают вопросы о здоровье и пользе навыков ЗОЖ.	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
1.2.	<b>Пешие туристские подходы</b>	1	0	1		рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам;	Практическая работа;	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	1	0	1		знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
Итого по разделу		3						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	1	0	1		разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
2.2.	<b>Банные процедуры</b>	1	0	1		знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	1	0	1		разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	2	1	1		наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);	Практическая работа;	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	0.25	0	0.25		знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	0.5	0	0.5		составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Длинный кувырок с разбега</b>	1	0	1		знакомятся с техникой выполнения длинного кувырка с разбега, соблюдают технику безопасности при его выполнении;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.

3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	1	0	1		знакомятся с техникой выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, соблюдают технику безопасности при его выполнении;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
------	---	---	---	---	--	--	---------------------	--

						выполнении;		2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	1	1		составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10— 12 элементов и упражнений);	Практическая работа;	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в вися на высокой перекладине</b>	1	0	1		изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	1	0	1		изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	1	0	1		составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10— 12 элементов и упражнений);	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	0	1		разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	1	0	1		составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений);	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	0	1		составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения черлидинга</b>	1	0	1		знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	14	2	12		рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.

3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	2	0	2		рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в баскетболе</b>	15	1	14		рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в волейболе</b>	15	1	14		рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.

3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в футболе</b>	6	0	6		рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча; в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах; на месте и в движении, при ударе и блокировке; выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ.
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	3	27		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;	Практическая работа	1. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah</a> Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - РЭШ. 3. <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Сайт ВФСК ГТО
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1		Практическая работа;
2.	Пешие туристские подходы	1	0	1		Практическая работа;
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1		Практическая работа;
4.	Восстановительный массаж	1	0	1		Практическая работа;
5.	Банные процедуры	1	0	1		Практическая работа;
6.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1		Практическая работа;
7.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1		Практическая работа;
8.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	0		Контрольная работа;
9.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1		Практическая работа;



10.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	1	0		Контрольная работа;
14.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в весе на высокой перекладине	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусках	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусках	1	0	1		Практическая работа;

20.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;

23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;

27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;

31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	1	0		Контрольная работа;

34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	1	0		Контрольная работа;
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;

41.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;

43.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	1	0		Контрольная работа;
52.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;

54.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
57.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
62.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;

65.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	1	0		Контрольная работа;
68.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Практическая работа;
69.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Практическая работа;
70.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Практическая работа;
71.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Практическая работа;
72.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	1		Практическая работа;
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;



79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;

99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Контрольная работа;
------	---	---	---	---	--	---------------------

101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
------	---	---	---	---	--	----------------------

102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
------	---	---	---	---	--	----------------------

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93		
-------------------------------------	--	-----	---	----	--	--

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- ❖ Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2011.;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. <https://образинта.рф/obrazovatelnye-standarty/obnovlennyy-fgos-s-01-09-2022/> - ФГОС 2022г.
2. [https://edsoo.ru/Primernie\\_rabochie\\_progra.htm](https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm) - Примерные рабочие программы по ФГОС.
3. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> - Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
4. <https://resh.edu.ru/> - РЭШ.
5. <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО
6. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah> Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017.
7. <https://fk12.ru/books/vneurochnaya-deyatelnost-uchashhihsya-voleibol> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
8. <https://фцомофв.рф/about/>

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> - Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
2. <https://resh.edu.ru/> - РЭШ.
3. <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО
4. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah> Методические рекомендации. 8-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. – 3-е изд.
5. <https://fk12.ru/books/vneurochnaya-deyatelnost-uchashhihsya-voleibol> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
6. <https://фцомофв.рф/about/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивные игры:

Волейбол: стойки волейбольные с волейбольной сеткой, мячи волейбольные.

Баскетбол: Кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, щит баскетбольный, мячи баскетбольные.

Футбол: ворота и мячи. Насос для накачивания мячей

Гимнастика, общефизическая подготовка: скамейки гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический подпружиненный, перекладина навесная универсальная, обручи, скакалки.

Лёгкая атлетика: беговые дорожки, стойки для прыжков в высоту и планка для прыжков, мячи для метания.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Оборудования ИКТ:

Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО.

Стол компьютерный.

Многофункциональное устройство с цветной печатью