

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Управление образования АМС г. Владикавказа

МАОУБ СОШ №7 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением английского языка

РАССМОТРЕНО МО учителей физической культуры _____ Протокол № 1 от "27" августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО директор МАОУБ СОШ №7 _____. Корнаева Т.Л Приказ № ____ от "29" августа 2025 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Жерлицина Анна Николаевна
учитель физической культуры

г. Владикавказ 2025 г.

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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Распределение программного материала на учебный год.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала						
№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
1	Базовая часть	58				
1.1	Основы знаний о ф/культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	14	7			7
	Кроссовая подготовка	12	6			6
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	10		10		
1.4	Спортивные игры	20			20	
2	Вариативная часть	12				
2.1	Национальные игры осетин	4		4		
2.2	с/игры	8	4			4
	Всего часов	68	17	14	20	17

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).

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 взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять 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.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Дата изуче ния	Виды деятельнос ти	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		вс его	контро льные				
			практи ческие				

	программы		работы	работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1		Обсуждают вопросы о здоровье и пользе навыков ЗОЖ.	Практическая работа	1. https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
1. 2.	Пешие туристские подходы	1	0	1		рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам;	Практическая работа;	1. https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
1. 3.	Профессионально-прикладная физическая культура	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. https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1.	Восстановительный	1	0	1		разучивают основные	Практическая	1. https://fk12.ru/books/fizic

	массаж					приёмы восстанови тельного массажа в соответств ии с правилами и требования ми к их выполнени ю;	работа	heskayakultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
2. 2.	Банные процедуры	1	0	1		знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности;	Практическая работа	1. https://fk12.ru/books/fizicheskaya_kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.

2. 3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;	Практическая работа	1. https://fk12.ru/books/fizicheskaya_kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
2. 4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1	наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);	Практическая работа;	1. https://fk12.ru/books/fizicheskaya_kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
Итого по разделу		5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.	Занятия	0.2	0	0.2	знакомятся с	Практическая работа	1. https://fk12.ru/books/fizicheskaya_kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура.

1.	физической культурой и режим питания	5		5	понятием «режим питания», устанавливаю т причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;	кая работа	kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
3. 2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.2 5	0	0.2 5	знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;	Практическая работа	1. https://fk12.ru/books/fizicheskaya_kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.
3. 3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	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. https://fk12.ru/books/fizicheskaya_kultura8-9-klassy-lyah Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. 2. https://resh.edu.ru/ - РЭШ.

№	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Домашнее задание
---	------	------------	---------------------	---------------------	------------------

				подготовк и	
Легкая атлетика -8ч.					
1.		Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спринтерский бег.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Составить режим дня.
2.		Эстафетный бег. ЗОЖ.	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега	Корректировка техники бега.	Здоровое питание.
3.		Совершенствование бега на короткие дистанции.	Совершенствование бега на 30 и 60м. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции.	Корректировка исполнения упражнений.	«Пресс за 30 сек.
4.		Прыжки в длину с места.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега.	Корректировка выполнения упражнений.	«Подтягивание»
5.		Челночный бег 3x10м. Сигры.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование челночного бега.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».
6.		Бег на средние дистанции. 500м., 1000м.	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
7.		Метание в цель и на дальность.	Повторение техники метания малого мяча в цель.	Демонстрировать технику	«Отжимание».

			Совершенствование прыжка в длину с места.	метания.	
8.		Метание. Развитие координационных способностей. Бег по пересеченной местности.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
Кроссовая подготовка – 6 ч.					
9		Равномерный бег 5-10м. С/игры.	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику метания мяча.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
10.		Бег с преодолением препятствий. Бег до 15 мин.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		«Подтягивание»
11.		Бег с преодолением препятствий. Бег до 20 минут.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Пресс за 30 сек.
12.		Полоса препятствий. Бег 1000 м., (юн.), 500 м. (д).	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
13.		Равномерный бег до 20 минут. С/игры.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
14.		Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие	Контроль исполнения упражнений.	«Отжимание».

			физических качеств (спортивные игры).		
Спортивные игры – 4 ч.					
1 5 .	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки через скак.
1 6 .	Обучение и совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Знать правила игры.
1 7 .	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки через скак.
1 8 .	Обучение и совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Знать правила игры.
Национальные осетинские игры – 4 часа.					
1 9 2 0 .		Совершенствование технико- тактических действий в п/и.	Оценка технико-тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств	Прыжки со скакалкой за 1 м.
2 1 . 2 2 .		Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико-тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных способностей.	«Отжимание».
Гимнастика с элементами акробатики – 10ч.					
2 3		Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Висы и упоры.	Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Развитие	Корректировка упражнений.	Упражнения на осанку.

			силовых способностей.		
24.		Совершенствование элементов акробатики. Развитие гибкости.	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
25.		Висы, угол в упоре (юн.), сед углом(д).	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
26		Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
27		Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке.	Корректировка исполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.
28		Совершенствование акробатической связки.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке.	Корректировка исполнения упражнений.	«Отжимание».
29.		Совершенствование акробатической связки. Обучение стойке на руках.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
30.		Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком.	Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической	Демонстрировать технику выполнения подьёма туловища.	Комплекс ОРУ.

			стенке. Контроль скоростно-силовых способностей.		
3 1 .		Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
3 2 .		Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.	Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Контроль координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Подтягивание
Волейбол – 10ч.					
3 3		Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.	Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 м.
3 4		Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
3 5		Разучивание и совершенствование передач в волейболе.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Развитие скоростных способностей.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».
3 6		Разучивание и совершенствование верхней прямой подачи.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования.	Корректировка упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 м.
3 7		Совершенствование передач и подач волейбольного мяча.	Совершенствование нападающего удара. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
3 8		Обучение и совершенствование техники выполнения н/удара через сетку.	Совершенствование техники блокирования. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения	«Отжимание».

			Совершенствование групповых тактических действий.	я упражнени й.	
3 9		Совершенствование навыков волейбола в учебной игре.	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстри ровать технику блокирова ния.	«Подтяги вание»
4 0		Двусторонняя учебная игра, судейство.	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректир овка техники и тактики игры.	Пресс за 30 сек.
4 1		Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Совершенствование командных тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	
4 2		Совершенствование командных тактических действий в защите.	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в нападении.	Корректир овка техники выполнени я упражнени й.	
Баскетбол – 10ч.					
4 3		Т/б на уроках с/игр. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защ.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетбола. Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Корректир овка исполнени я упражнени й.	«Подтяги вание»
4 4		Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование	Корректир овка техники и тактики игры.	«Пресс за 30 сек.

			ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.		
4 5		Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. Развитие игрового мышления.	Корректировка техники и тактики игры.	«Подтягивание»
4 6		Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».
4 7		Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Развитие быстроты реакции.	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Подтягивание»
4 8		Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Развитие быстроты реакции. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	«Отжимание».
4 9		Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Развитие силовых способностей.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
5 0		Совершенствование группового тактического взаимодействия.	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». .	Корректировка упражнений.	«Подтягивание»
5 1		Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	«Подтягивание»
5		Учебная игра. Контроль	Контроль тактики	Корректировка	«Отжимание»

2		знаний и умений.	защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	овка техники и тактики игры.	ние».
Легкая атлетика -8ч.					
5 3	Инструктаж по технике безопасности и на занятиях физической культурой. Спринтерский бег.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Составить режим дня.	«Подтягивание»
5 4	Эстафетный бег. ЗОЖ.	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега	Корректировка техники бега.	Здоровое питание.	«Пресс за 30 сек.
5 5	Бег на результат 100 м. С/игры.	Совершенствование бега на 100м. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции.	Корректировка исполнения упражнений.	«Пресс за 30 сек.	«Подтягивание»
5 6	Прыжки в длину с места.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»	«Отжимание».
5 7	Челночный бег 3х10м. С/игры.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование челночного бега.	Корректировка упражнений.	«Отжимание».	«Подтягивание»
5	Бег на	Контроль техники	Корректировка	«Подтягив	Пресс за

8	средние дистанции. 500м., 1000м.	эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	упражнений.	ание»	30 сек.
59	Метание в цель и на дальность.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с места.	Демонстрировать технику метания.	«Отжимание».	«Отжимание».
60	Метание. Развитие координационных способностей. Бег по пересеченной местности.	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс за 30 сек.	Пресс за 30 сек.
Кроссовая подготовка – 6 ч					
61		Прыжки. Контроль скоростно-силовых способностей.	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Подтягивание»
62	Равномерный бег 5-10м. С/игры.	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику метания мяча.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
63	Бег с преодолением препятствий. Бег до 20 минут.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Пресс за 30 сек.	«Пресс за 1 м.»
64	Полоса препятствий. Бег 1000 м., (юн.), 500 м. (д).	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнений.	«Отжимание».	«Подтягивание»

		выносливости (медленный бег до 1000 м).			
6 5	Равномерный бег до 20 минут. С/игры.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	«Пресс за 30 сек.
6 6	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	«Отжимание».	«Подтягивание»
Спортивные игры – 4 ч.					
6 7	Обучение и совершенствование техники с/игр	Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений		«Отжимание».
6 8	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки через скак.	«Подтягивание»
6 9 7 0	Обучение и совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры. Корректировка исполнения упражнений.	Знать правила игры.	Пресс за 30 сек.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть. (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Д/з
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спринтерский бег.		Здоровье и здоровый образ жизни (подготовить сообщение)

2.	Совершенствование техники эстафетный бег.		Пешие туристские подходы (подготовить сообщение)
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		Профессионально-прикладная физическая культура (подготовить сообщение)
4.	Прыжки в длину с места.		Восстановительный массаж (подготовить сообщение)
5.	Челночный бег 3x10м. С/игры.		Банные процедуры Практическая работа;
6.	Бег на средние дистанции. 500м., 1000м.		Измерение функциональных резервов организма Практическая работа;
7.	Метание в цель и на дальность.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Практическая работа;
8.	Метание. Развитие координационных способностей. Бег по пересеченной местности.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
9.	Равномерный бег 5-10м. С/игры.		Занятия физической культурой и режим питания. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности
10	Бег с преодолением препятствий. Бег до 15 мин.		«Подтягивание»
11	Бег с преодолением препятствий. Бег до 20 минут.		Пресс за 30 сек.
12	Полоса препятствий. Бег 1000 м., (юн.), 500 м. (д).		«Отжимание».
13	Равномерный бег 5-10м. С/игры.		Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
14	Бег с преодолением препятствий. Бег до 15 мин.		«Отжимание».
15	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.		Прыжки через скак.
16	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.		Знать правила игры.
17	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.		Прыжки через скак.

18	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.		Знать правила игры.
----	---	--	---------------------

2 четверть. (14 часов)

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Д/з
1.	Осетинские национальные игры		Прыжки со скакалкой за 1 м.
2.	Совершенствование технико-тактических действий в игре «Борьба за флажки».		«Отжимание».
3.	Совершенствование технико-тактических действий в игре «Чехорда».		Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.
4.	Совершенствование технико-тактических действий в Мас-рестлинге.		Занятия физической культурой и режим питания.
5.	Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Висы и упоры.		Банные процедуры Практическая работа;
6.	Совершенствование элементов акробатики. Развитие гибкости.		Измерение функциональных резервов организма Практическая работа;
7.	Висы, угол в упоре (юн.), сед углом(д).		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Практическая работа;
8.	Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
9.	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.		Упражнения для снижения избыточной массы тела.
10	Совершенствование акробатической связки.		«Подтягивание»
11	Совершенствование акробатической связки. Обучение стойке на руках.		Пресс за 30 сек.
12	Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком.		«Отжимание».
13	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.		Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
14	Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.		«Отжимание».

3 четверть. (20 часов)

№	Тема урока	Дата	Д/з
---	------------	------	-----

п/п		изучения	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.		Здоровье и здоровый образ жизни (подготовить сообщение)
2.	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.		Пешие туристские подходы (подготовить сообщение)
3.	Разучивание и совершенствование передач в волейболе.		Профессионально-прикладная физическая культура (подготовить сообщение)
4.	Разучивание и совершенствование верхней прямой подачи.		Восстановительный массаж (подготовить сообщение)
5.	Совершенствование передач и подач волейбольного мяча.		Банные процедуры Практическая работа;
6.	Обучение и совершенствование техники выполнения н/удара через сетку.		Измерение функциональных резервов организма Практическая работа;
7.	Совершенствование навыков волейбола в учебной игре.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Практическая работа;
8.	Двусторонняя учебная игра, судейство.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
9.	Совершенствование командных тактических действий в нападении.		Занятия физической культурой и режим питания.
10	Совершенствование командных тактических действий в защите.		«Подтягивание»
11	Т/б на уроках с/игр. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.		Пресс за 30 сек.
12	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.		«Отжимание».
13	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.		Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
14	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке.		«Отжимание».
15	Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Развитие быстроты реакции.		Прыжки через скак.
16	Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите.		Знать правила игры.

17	Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».		Прыжки через скак.
18	Совершенствование группового тактического взаимодействия.		Знать правила игры.
19	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка».		«Подтягивание»
20	Учебная игра. Контроль знаний и умений.		«Пресс за 30 сек.

4 четверть. (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Д/з
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спринтерский бег.		Здоровье и здоровый образ жизни (подготовить сообщение)
2.	Совершенствование техники эстафетный бег.		Пешие туристские подходы (подготовить сообщение)
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		Профессионально-прикладная физическая культура (подготовить сообщение)
4.	Прыжки в длину с места.		Восстановительный массаж (подготовить сообщение)
5.	Челночный бег 3х10м. С\игры.		Банные процедуры Практическая работа;
6.	Бег на средние дистанции. 500м., 1000м.		Измерение функциональных резервов организма Практическая работа;
7.	Метание в цель и на дальность.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Практическая работа;
8.	Метание. Развитие координационных способностей. Бег по пересеченной местности.		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
9.	Прыжки. Контроль скоростно-силовых способностей.		Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности
10	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости.		«Подтягивание»

11	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Пресс за 30 сек.
12	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		«Отжимание».
13	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		Прыжки со скакалкой за 1 минуту.
14	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).		«Отжимание».
15	Обучение и совершенствование техники с/игр		Прыжки через скак.
16	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.		Знать правила игры.
17	Обучение и совершенствование технико-тактических действий в с/играх.		Прыжки через скак.
18	Обучение и совершенствование техники с/игр		Знать правила игры.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70
-------------------------------------	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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 - Примерные рабочие программы по ФГОС.
- <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.
- <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://фцоомфв.рф/about/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <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.
 - <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://фцоомфв.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