**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 9 классе – 84 часа (3 часа в 1 полугодие,2 часа во 2 полугодие в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

       Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

    Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

        Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•        владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•        способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•        способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•        красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•        хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•        культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•        владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

•        владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•        владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•        умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 13 | 4 | 9 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/ |
| Итого по разделу | | 73 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 84 | 4 | 80 |  |

**Календарно тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. **(РВП) Просмотр видеосюжетов. «Влияние физических упражнений на развитие телосложения».** | 1 | 0 | 1 | 4.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ |
| 2 | История физической культуры и ее развитие в современном обществе. | 1 | 0 | 1 | 5.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ |
| 3 | Физическая культура человека. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 6.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/ |
| 4 | Способы регулирования физической нагрузки. Упражнения для развития координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 11.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ |
| 5 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | 0 | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | 0 | 1 | 13.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/ |
| 7 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | 0 | 1 | 18.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/ |
| 8 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | 0 | 1 | 19.09 |  |
| 9 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | 0 | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | 0 | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Режим дня и его основное содержание. | 1 | 0 | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега. | 1 | 0 | 1 | 27.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ |
| 13 | Бег с максимальной скоростью до 70м. | 1 | 0 | 1 | 2.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ |
| 14 | Техника низкого старта. Бег на 60м. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 3.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ |
| 15 | Кроссовая подготовка. Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 4.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ |
| 16 | Кросс до 1 км. Прыжки в длину с разбега.**(РПВ) Беседа «История зарождения олимпийского движения в России».** | 1 | 0 | 1 | 9.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 17 | Бег 100м. на результат. Барьерный бег. **(РПВ) Беседа «Олимпийские чемпионы Тюменской области в легкой атлетике»** | 1 | 0 | 1 | 10.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 18 | Равномерный бег до 10минут. Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 11.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 19 | Бег 1500-2000м. Метание мяча, гранаты с разбега. | 1 | 0 | 1 | 16.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 20 | Тестирование челночного бега 3х10м. Метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 17.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 21 | Бег на 30м, 60м. | 1 | 0 | 1 | 18.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ |
| 22 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы в движении. Страховка и помощь во время занятий. | 1 | 0 | 1 | 23.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ |
| 23 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Прикладная физическая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 24.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ |
| 24 | Техника безопасности при выполнении кувырков. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | 25.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 25 | Акробатические стойки, связки. История развития гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 7.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 26 | Комплекс упражнений с предметами. Двукратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 | 8.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ |
| 27 | Акробатические упражнения. (**РПВ). Беседа. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.** | 1 | 0 | 1 | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 28 | Упражнения на перекладине. Первая помощь при вывихах, растяжениях связок. | 1 | 0 | 1 | 14.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 29 | Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка. Физическая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 15.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 30 | Опорные прыжки. Первая помощь при кровотечениях. | 1 | 0 | 1 | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 31 | Упражнения с предметами. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 1 | 0 | 1 | 21.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ |
| 32 | Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры. | 1 | 0 | 1 | 22.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ |
| 33 | Техника ловли и передачи мяча. Баскетбол, как олимпийский вид спорта. | 1 | 0 | 1 | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ |
| 34 | Техника ведения мяча. Учебная игра. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты России. | 1 | 0 | 1 | 28.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| 35 | Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | 29.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ |
| 36 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 | 4.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ |
| 37 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | 0 | 1 | 5.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ |
| 38 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 0 | 1 | 6.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ |
| 39 | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль. | 1 | 0 | 1 | 11.12 |  |
| 40 | Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 | 0 | 1 | 12.12 |  |
| 41 | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. **(РПВ) Беседа «Значение занятий лыжным спортом»**. | 1 | 0 | 1 | 18.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/ |
| 43 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 19.12 |  |
| 44 | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона. | 1 | 0 | 1 | 25.12 |  |
| 46 | Одновременный одношажный ход. Лыжный спорт, как Олимпийский вид спорта. | 1 | 0 | 1 | 26.12 |  |
| 47 | Коньковый ход. Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 | 0 | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Попеременный двухшажный ход. **РВП. Презентация. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях.** | 1 | 0 | 1 | 10.01 |  |
| 49 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. Подъем и спуск с небольших склонов. | 1 | 0 | 1 | 16.01 |  |
| 50 | Преодоление контруклона. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | 0 | 1 | 17.01 |  |
| 51 | Прохождение дистанции до 1500м. Самоконтроль. Методы самоконтроля | 1 | 0 | 1 | 23.01 |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 0 | 1 | 24.01 |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол | 1 | 0 | 1 | 30.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/ |
| 54 | Упражнения на освоение приема мяча. Терминология в игре. | 1 | 0 | 1 | 31.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/ |
| 55 | Передача мяча у сетки. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 6.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/ |
| 56 | Передачи мяча. **(РПВ) Беседа. Режим дня и его основное содержание.** | 1 | 0 | 1 | 7.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/ |
| 57 | Игровые упражнения на сочетание приемов и передач мяча. **(РПВ) Беседа. Укрепление здоровья занятиями физической культуры и спорта.** | 1 | 0 | 1 | 13.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/ |
| 58 | Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 1 | 0 | 1 | 14.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/ |
| 60 | Техника прямого нападающего удара. (**РПВ) Презентация. Здоровье и здоровый образ жизни.** | 1 | 0 | 1 | 20.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/ |
| 61 | Индивидуальное блокирование нападающих ударов, прием мяча у сетки после подброса. | 1 | 0 | 1 | 21.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/ |
| 62 | Групповые и командные действия игроков в защите, в зоне нападения. | 1 | 0 | 1 | 27.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/ |
| 63 | ИТБ по спортивным играм(футбол). Комбинации из элементов техники передвижений. | 1 | 0 | 1 | 28.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ |
| 64 | Остановки и удары по мячу с места, в движении | 1 | 0 | 1 | 5.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/ |
| 65 | Комплекс упражнений на освоения ведения мяча по прямой, с изменением направления, скорости. | 1 | 0 | 1 | 6.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ |
| 66 | Дриблинг мяча с изменением направления движения. Комбинация «стенка». | 1 | 0 | 1 | 12.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ |
| 67 | Удары по воротам на точность. Игра вратаря. | 1 | 0 | 1 | 13.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ |
| 68 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 0 | 1 | 19.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/ |
| 69 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. | 1 | 0 | 1 | 20.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/ |
| 70 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактика игры в футбол. | 1 | 0 | 1 | 2.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ |
| 71 | Тактические действия в игре футбол. | 1 | 0 | 1 | 3.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ |
| 72 | Игра мини-футбол с упрощенными правилами. | 1 | 0 | 1 | 9.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/ |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. | 1 | 0 | 1 | 10.04 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 74 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 | 1 | 1 | 16.04 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 0 | 1 | 17.04 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 1 | 0 | 23.04 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 24.04 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 30.04 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 1 | 0 | 7.05 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 8.05 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | 1 | 0 | 14.05 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 0 | 1 | 15.05 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 1 | 21.05 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| 84 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 0 | 1 | 22.05 | https://yandex.ru/search/?clid=2271258&win=399&lr=142412&rq=1&text=гто%20нормативы&src=rec&serp-reload-from=rec\_bottom |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 84 | 0 | 80 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Гимнастические маты

2. Гимнастические коврики

3. Гимнастический мост подкидной

4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические стенки

6. Барьер легкоатлетический

7. Канат для перетягивания

8. Канат для лазания

9. Конь гимнастический

10. «козел» гимнастический

11. Музыкальный центр

12. Сетка волейбольная

13. Стол для настольного тенниса

14. Комплект стойка для прыжков в высоту

15 Футбольные ворота

16. Перекладина разборная

17. Перекладина деревянная

18. Щит баскетболный с кольцом

19. Щит баскетболный с кольцом

20. Пьедестал

21. Скамейки 400х100х400

22. Эстафетная палочка

23. Мячи б\б для детей до 8 лет

24. Мячи б\б для детей до 12 лет

25. Мячи б\б для детей старше 15 лет

26. Мячи г/б

27. Мяч для метания (500г.,черный)

28. Мяч массажный (фит-бол)

29. Мяч теннисный (350г.)

30. Конусы большие

31. Туристический рюкзак

32. Гимнастические палки деревянные

33. Гимнастические палки пластм.

34. Гимнастические обручи пластм.

35. Гимнастические кольца

36. Мишень

37. Скамьи для пресса(навесные)

38. Мяч футбольный (с\к)

39. Мяч волейбольный (С/к)

40. Ракетки

41 Мячи для н/т

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://resh.edu.ru/subject/9/2/