Приложение I к ООП ООО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №358 Московского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №358

Рассмотрена и принята
Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №358
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
средней общеобразовательной школе №358
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 555 о/д от 30.08. 2023г.
Директор Е.А. Артюхина

Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.09.01 10:44:23 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
8-9 класс

Составители:
Бортко Елена Васильевна
Ефимов Сергей Борисович
Саватеев Кирилл Михайлович

Санкт-Петербург
2023

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.

Место курса в учебном плане

На изучение «Физической культуры» в 8 классе отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа в год, в 9 классе отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа в год.

Промежуточная аттестация на уровне основного общего образования проводится в соответствии с положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга

Содержание рабочей программы
8 класс

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Знания о физической культуре	Режим дня и личная гигиена. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
2.	Спортивные игры (волейбол)	Выполнять технические приёмы, играть в волейбол.

3.	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения: Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках, на голове. Длинный кувырок. Комбинация из элементов. Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь, боком. Лазание по канату в два приёма.
4.	Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м.,60м., 1000м., 2000м. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту, с места; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание мяча 150г. на дальность.
5.	Кроссовая подготовка Подвижные, спортивные игры (футбол, флорбол)	Медленный бег, чередование бега и ходьбы, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения на выносливость. Знать правила игры в футбол, флорбол, уметь играть.
6.	Спортивные игры (баскетбол)	Баскетбол: Терминология, правила и организация проведения соревнований. Т.Б. Технические приёмы ведения и передачи мяча. Действия в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.

9 класс

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
7.	Знания о физической культуре	Режим дня и личная гигиена. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
8.	Спортивные игры (волейбол)	Выполнять технические приёмы, играть в волейбол.

9.	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения: Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках, на голове. Длинный кувырок. Комбинация из элементов. Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь, боком. Лазание по канату в два приёма.
10.	Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м.,60м., 1000м., 2000м. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту, с места; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание мяча 150г. на дальность.
11.	Кроссовая подготовка Подвижные, спортивные игры(футбол, флорбол)	Медленный бег, чередование бега и ходьбы, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения на выносливость. Знать правила игры в футбол, флорбол, уметь играть.
12.	Спортивные игры (баскетбол)	Баскетбол: Терминология, правила и организация проведения соревнований. Т.Б. Технические приёмы ведения и передачи мяча. Действия в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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.

<u>Предметные результаты.</u>

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
2. узнает историю развития физической культуры, её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. измерению индивидуальных показателей физического развития;
4. оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;
5. бережному обращению с инвентарём и оборудованием, с соблюдением требований техники безопасности;
6. организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбору для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
7. взаимодействию со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
8. выполнять строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
9. соблюдать ТБ при выполнении упражнений, бегать 30,60м с максимальной скоростью; выполнять бег с низкого и высокого старта, метать мячи на дальность и в цель;

10. прыгать в длину с разбега; передавать эстафету; играть в подвижные игры; бегать на длинные дистанции до 1000м.; взаимодействовать в команде.
11. выполнять страховку и самостраховку при выполнении гимнастических упражнений; соблюдать ТБ при работе на гимнастических снарядах; выполнять кувырки вперёд, назад, связки из изученных элементов; лазать по канату; выполнять опорные прыжки через козла; упражнения на развитие силы, гибкости; узнают названия снарядов и гимнастическую терминологию;
12. научатся самооценке, а также оценивать выполнение упражнений другими учащимися.
13. выполнять акробатические элементы и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне;
14. выполнять технические элементы из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
15. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
16. терминологии в различных видах спорта, правилам игры и организации проведения соревнований по базовым видам спорта.
17. выполнять упражнения, соблюдая правила ТБ.
18. бегать с различной скоростью, на разные расстояния. Узнают технику передачи эстафеты. Технику метания мяча на дальность и в цель.
19. технике прыжка в длину с разбега.
20. выполнять строевые упражнения и перестроения; упражнения в висе и в упоре; выполнять акробатические элементы; узнают технику лазания по канату; технику опорного прыжка, названия гимнастических снарядов.
21. соблюдать ТБ при работе с мячом; узнать технику ловли и передачи мяча; научиться владеть мячом в процессе игры; узнать правила игры, взаимодействовать в команде.

Тематическое планирование по «Физической культуре»
на 2023 – 2024учебный год

8 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	24	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»
2	Спортивные игры (пионербол, волейбол)	18	**http://school-collection.edu.ru/catalog/**
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	**http://pedsovet.su/load/**
4	Спортивные игры (баскетбол)	24	**Российская электронная школа https://resh.edu.ru/**
5	Кроссовая подготовка Подвижные, спортивные игры (футбол, флорбол)	18	**Библиотека видеоуроков по школьной программе на сайте "Internetурок" https://interneturok.ru/**
ИТОГО: 102 ЧАСА			

Используемые формы контроля

- Контрольные нормативы
- Соревнования
- Рефераты, презентации
- Индивидуальные задания
- Вопросы по теории

Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Контрольные нормативы	4	4	6	4
Итого: 18				

Тематическое планирование по физической культуре
на 2023 – 2024учебный год

9 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	24	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»
2	Спортивные игры (волейбол)	18	**http://school-collection.edu.ru/catalog/**

3	Гимнастика с элементами акробатики	18	http://pedsovet.su/load/
4	Спортивные игры (баскетбол)	24	**Российская электронная школа** https://resh.edu.ru/
5	Кроссовая подготовка, спортивные игры (футбол, флорбол)	18	**Библиотека видеоуроков по школьной программе на сайте "Internetурок"** https://interneturok.ru/

Используемые формы контроля

- Контрольные нормативы
- Соревнования
- Рефераты, презентации
- Индивидуальные задания
- Вопросы по теории

Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Контрольные нормативы	4	4	6	4
Итого: 18				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы [1]
1	Охрана труда. Л/атл. Инструктаж по Т.Б.Правила дорожного движения. История олимпийских игр.		
2	Л/атл.Ору, н/ст.и стартовый разбег, техника передачи эстафеты.		
3	Л/атл. Ору, н/ст.и и стартовый разбег, бег 30м.,спорт.игры.		
4	Л/атл. Ору, н/ст.и и стартовый разбег, техника передачи эстафеты, бег 60м.		
5	Л/атл. Ору, спринтерский бег, техника передачи эстафеты.		
6	Л/атл.Ору, прыжки в дл.с разб.,метание в даль.		
7	Л/атл.Ору, прыж. в дл. с разб., метание в даль.		
8	Л/атл.Ору, прыж. в дл. с разб., метание мяча.		
9	Л/атл.Ору, бег 1000м.,спорт.игры.		
10	Л/атл.Ору, бег 1500м.,спорт.игры.		
11	Л/атл.Ору, бег 2000м.,спорт.игры.		
12	Крос.подготовка,ору,бег12мин..спорт.игры		

[1] Используются ресурсы перечисленные в тематическом планировании

13	Крос.подг.,ору,бег12мин..спорт.игры		
14	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
15	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
16	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
17	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
18	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
19	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
20	Крос.подг.,ору,кросс 1000м.,спорт.игры		
21	Гим-ка.Ору.Т.Б., подъём перев.,подт.,сил.под		
22	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,подт.,сил.под		
23	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,упр.на скамейке		
24	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,подт.,сил.под		
25	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,упр.на скамейке		
26	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,подт.,сил.под		
27	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.ноги врозь,боком		
28	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.ноги врозь,боком,канат		
29	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.ноги врозь,боком,канат		
30	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.,скакалка,канат		
31	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.,скакалка,канат		
32	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.,скакалка,канат		
33	Гимн-ка.Ору.стойка на руках,голове,кувырки		
34	Гимн-ка.Ору.стойка на руках,голове,кувырки		
35	Гимн-ка.Ору.стойка на руках,голове,кувырки		
36	Гимн-ка.Ору.длинный кувырок с 3шагов разб.		
37	Гимн-ка.Ору.длинный кувырок,акроб.комб.		
38	Гимн-ка.Ору.длинный кувырок,акроб.комб.		
39	В/бол.Ору.Т.Б.,перед.сверху в прыж.в парах		
40	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под.		
41	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под.		
42	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под.		
43	В/бол.Ору.перед.сверху в прыж.ч/з зону		
44	В/бол.Ору.перед.сверху в прыж.ч/з зону		
45	В/бол.Ору.нижн.прям.подача,приём от сетки		
46	В/бол.Ору.нижн.прям.подача,приём от сетки		
47	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
48	В/бол.Ору.нижн.прям.подача,приём от сетки		
49	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
50	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
51	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под		
52	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
53	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
54	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.подача		
55	В\бол.Ору.перед.,напад.удар,уч.игра		
56	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под		
57	Б/ бол.Ору.Т.Б.,повтор.разл.передач,веден.		
58	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
59	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
60	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		

61	Б/бол.Ору.сочет.передач.,ведение, броски,учебная игра.		
62	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
63	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
64	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
65	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
66	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
67	Б/бол. Ору.взаимод.игрок.в напад.и защите		
68	Б/бол. Ору.взаимод.игрок.в напад.и защите		
69	Б/бол. Ору.броски с 2-го шага,сочет.передач		
70	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
71	Б/бол. Ору,броски с 2-го шага,сочет.передач		
72	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
73	Б/бол.Ору.броски с 2-го шага,сочет.передач		
74	Б/бол.Ору.напад.быстр.прорыв.,уч.игра		
75	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защ.,игра		
76	Б\бол.Ору.броски с 2-го шага,сочет.передач		
77	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защите		
78	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защите		
79	Б\бол.Ору.напад.быстр.прорыв.,уч.игра		
80	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защите		
81	Крос.подг.Ору.Т.Б.бег13мин.,разв.выносл		
82	Крос.подг. Ору,бег15мин.,разв.выносл.		
83	Крос.подг.Ору.бег16мин.,преод.препят.,игры		
84	Крос.подг.Ору..бег16мин.,разв.выносл.,игры		
85	Крос.подг.Ору.бег17мин.,преод.препят.,игры		
86	Крос.подг.Ору.бег18мин.,разв.выносл.,игры		
87	Крос.подг.Ору.бег18мин.,преод.препят.,игры		
88	Крос.подг.Ору.бег18мин.,разв.выносл.,игры		
89	Крос.подг.Ору.бег 1000м.,спорт.игры		
90	Л/атл.Ору.Т.Б.,прыж.в высоту,силов.подгот.		
91	Л/атл. Ору.прыж.в высоту,метан.в цель		
92	Л/атл. Ору.прыж.в высоту,метан.в цель		
93	Л/атл.Ору.н/ст.и ст.разб.,техн.перед.эстаф.		
94	Л/атл.Ору.н/ст.ист.разб.,бег 30м.,спорт.игр.		
95	Л/атл.Ору.н/ст.с пресл.,бег 60м.,спорт.игры.		
96	Л/атл.Ору.прыж.в дл.с разб.,метание,		
97	Л/атл.Ору.прыж.в дл.с разб.,эстаф.бег		
98	Л/атл.Ору.прыж.в дл.с разб.,спорт.игры.		
99	Л/атл.Ору.,прыж.в дл.с места, спортивные игры.		
100	Л/атл.Ору.метание на дальн.,спорт.игры		
101	Л/атл.Ору. метание на дальн.,спорт.игры.		
102	Л/атл.Ору.,спорт.игры		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные

			ресурсы [2]
1	Охрана труда. Л/атл. Инструктаж по Т.Б. История олимпийских игр.		
2	Л/атл.Ору, н/ст.и стартовый разбег, техника передачи эстафеты.		
3	Л/атл. Ору, н/ст.и и стартовый разбег, бег 30м.,спорт.игры.		
4	Л/атл. Ору, н/ст.и и стартовый разбег, техника передачи эстафеты, бег 60м.		
5	Л/атл. Ору, спринтерский бег, техника передачи эстафеты.		
6	Л/атл.Ору, прыжки в дл.с разб.,метание в даль.		
7	Л/атл.Ору, прыж. в дл. с разб., метание в даль.		
8	Л/атл.Ору, прыж. в дл. с разб., метание мяча.		
9	Л/атл.Ору, бег 1000м.,спорт.игры.		
10	Л/атл.Ору, бег 1500м.,спорт.игры.		
11	Л/атл.Ору, бег 2000м.,спорт.игры.		
12	Крос.подготовка,ору,бег12мин..спорт.игры		
13	Крос.подг.,ору,бег12мин..спорт.игры		
14	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
15	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
16	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
17	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
18	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
19	Крос.подг.,ору,бег15мин..спорт.игры		
20	Крос.подг.,ору,кросс 1000м.,спорт.игры		
21	Гим-ка.Ору.Т.Б., подъём перев.,подт.,сил.под		
22	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,подт.,сил.под		
23	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,упр.на скамейке		
24	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,подт.,сил.под		
25	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,упр.на скамейке		
26	Гимн-ка.Ору.подъём перев.,подт.,сил.под		
27	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.ноги врозь,боком		
28	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.ноги врозь,боком,канат		
29	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.ноги врозь,боком,канат		
30	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.,скакалка,канат		
31	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.,скакалка,канат		
32	Гимн-ка.Ору.оп.прыж.,скакалка,канат		
33	Гимн-ка.Ору.стойка на руках,голове,кувырки		
34	Гимн-ка.Ору.стойка на руках,голове,кувырки		
35	Гимн-ка.Ору.стойка на руках,голове,кувырки		
36	Гимн-ка.Ору.длинный кувырок с 3шагов разб.		
37	Гимн-ка.Ору.длинный кувырок,акроб.комб.		
38	Гимн-ка.Ору.длинный кувырок,акроб.комб.		
39	В/бол.Ору.Т.Б.,перед.сверху в прыж.в парах		
40	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под.		
41	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под.		

[2] Используются ресурсы перечисленные в тематическом планировании

42	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под.		
43	В/бол.Ору.перед.сверху в прыж.ч/з зону		
44	В/бол.Ору.перед.сверху в прыж.ч/з зону		
45	В/бол.Ору.нижн.прям.подача,приём от сетки		
46	В/бол.Ору.нижн.прям.подача,приём от сетки		
47	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
48	В/бол.Ору.нижн.прям.подача,приём от сетки		
49	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
50	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
51	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под		
52	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
53	В/бол.Ору.игра в напад.ч/з 3зону,подачи		
54	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.подача		
55	В\бол.Ору.перед.,напад.удар,уч.игра		
56	В/бол.Ору.перед.,напад.удар,ниж.прям.под		
57	Б/ бол.Ору.Т.Б.,повтор.разл.передач,веден.		
58	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
59	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
60	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
61	Б/бол.Ору.сочет.передач.,ведение, броски,учебная игра.		
62	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
63	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
64	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
65	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
66	Б/бол.Ору.штраф.брос.,тактика напад.,защ.		
67	Б/бол. Ору.взаимод.игрок.в напад.и защите		
68	Б/бол. Ору.взаимод.игрок.в напад.и защите		
69	Б/бол. Ору.броски с 2-го шага,сочет.передач		
70	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
71	Б/бол. Ору,броски с 2-го шага,сочет.передач		
72	Б/бол.Ору.сочет.перед.,веден.,бросков,игра		
73	Б/бол.Ору.броски с 2-го шага,сочет.передач		
74	Б/бол.Ору.напад.быстр.прорыв.,уч.игра		
75	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защ.,игра		
76	Б\бол.Ору.броски с 2-го шага,сочет.передач		
77	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защите		
78	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защите		
79	Б\бол.Ору.напад.быстр.прорыв.,уч.игра		
80	Б/бол.Ору.взаимод.3- х в напад.и защите		
81	Крос.подг.Ору.Т.Б.бег13мин.,разв.выносл		
82	Крос.подг. Ору,бег15мин.,разв.выносл.		
83	Крос.подг.Ору.бег16мин.,преод.препят.,игры		
84	Крос.подг.Ору..бег16мин.,разв.выносл.,игры		
85	Крос.подг.Ору.бег17мин.,преод.препят.,игры		
86	Крос.подг.Ору.бег18мин.,разв.выносл.,игры		
87	Крос.подг.Ору.бег18мин.,преод.препят.,игры		
88	Крос.подг.Ору.бег18мин.,разв.выносл.,игры		
89	Крос.подг.Ору.бег 1000м.,спорт.игры		

90	Л/атл.Ору.Т.Б.,прыж.в высоту,силов.подгот.		
91	Л/атл. Ору.прыж.в высоту,метан.в цель		
92	Л/атл. Ору.прыж.в высоту,метан.в цель		
93	Л/атл.Ору.н/ст.и ст.разб.,техн.перед.эстаф.		
94	Л/атл.Ору.н/ст.ист.разб.,бег 30м.,спорт.игр.		
95	Л/атл.Ору.н/ст.с пресл.,бег 60м.,спорт.игры.		
96	Л/атл.Ору.прыж.в дл.с разб.,метание,		
97	Л/атл.Ору.прыж.в дл.с разб.,эстаф.бег		
98	Л/атл.Ору.прыж.в дл.с разб.,спорт.игры.		
99	Л/атл.Ору.,прыж.в дл.с места, спортивные игры.		
100	Л/атл.Ору.метание на дальн.,спорт.игры		
101	Л/атл.Ору. метание на дальн.,спорт.игры.		
102	Л/атл.Ору.,спорт.игры		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Лях В.И. «Физическая культура 8-9 класс» (Просвещение).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

примерная рабочая программа.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, Учи.ру

Библиотека ЦОК