

Краснодарский край, муниципальное образование Мостовский район,
станция Бесленевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 8 имени Ищенко Фёдора Фёдоровича станицы
Бесленевской муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 8 имени Ищенко Ф.Ф.
от _____ 20__ года протокол № 1
Председатель _____ Петросян Т.А.
Подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 8-9 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 204

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Снегирева Светлана Михайловна, учитель физической культуры МБОУ ООШ № 8
имени Ищенко Ф.Ф. станицы Бесленевской

ФИО (полностью, должность (краткое наименование организации))

Программа разработана в соответствии с ФГОС 2010

(указать ФГОС)

с учетом ООП основного общего образования МБОУ ООШ № 8 имени Ищенко Ф.Ф.
станцы Бесленевской и федеральной рабочей программы основного общего
образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных
организаций)/Москва – 2023г.

(указать примерную программу ООП /примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК: под редакцией В.И. Лях, В.Я. Виленского – Москва: Просвещение,
2019 г.

(указать автора, издательство, год издания)

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

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать

с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррегирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррегирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

«Самбо» Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самообороны. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая и тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «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.

«Самбо» Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самообороны. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая и тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ 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			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Подготовка к выполнению	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
2.6	Самбо	34		34	
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91	

9 КЛАСС

№ 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			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Самбо	34		34	
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы			
					План.	Факт.	
1	Физическая культура в современном обществе	1			03.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			04.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Самбо. ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты	1		1	06.09.2024		
4	Бег на короткие дистанции	1		1	10.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Бег на средние дистанции	1		1	11.09.2024		
6	Самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево- вправо, по кругу	1		1	13.09.2024		
7	Бег на результат 30м., 60м.	1	1		17.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	18.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки	1		1	20.09.2024		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	24.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11	Бег на длинные дистанции	1		1	25.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12	Самбо. Самостраховка: на спину перекатом через партнера	1		1	27.09.2024		
13	Бег на длинные дистанции	1		1	01.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	02.10.2024		
15	Самбо. Самостраховка: перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках	1		1	04.10.2024		

16	Прыжки в длину с разбега	1		1	08.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	Прыжки в длину с разбега	1		1	09.10.2024		
18	Самбо. Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	1		1	11.10.2024		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	15.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Метание малого мяча на дальность	1		1	16.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Самбо. Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1		1	18.10.2024		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	22.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			23.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Самбо. Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки	1		1	25.10.2024		
25	Повороты с мячом на месте	1		1	05.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Повороты с мячом на месте	1		1	06.11.2024		
27	Самбо. Самостраховка: вперед на руки из стойки на руках	1		1	08.11.2024		
28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	12.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	13.11.2024		
30	Самбо. Самостраховка: вперед на руки прыжком	1		1	15.11.2024		
31	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	19.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	20.11.2024		
33	Самбо. Самостраховка: падения на руки прыжком назад – на спину прыжком.	1		1	22.11.2024		
34	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	26.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	27.11.2024		
36	Самбо. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки	1		1	29.11.2024		

37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	03.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	04.12.2024		
39	Самбо. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола и стула	1		1	06.12.2024		
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	10.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	11.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42	Самбо. Имитация зацепа без партнера	1		1	13.12.2024		
43	Составление планов для самостоятельных занятий	1			17.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	18.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45	Самбо. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером)	1		1	20.12.2024		
46	Акробатические комбинации	1		1	24.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47	Акробатические комбинации	1		1	25.12.2024		
48	Самбо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером)	1		1	27.12.2024		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	10.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		14.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
51	Самбо. Имитация подхвата с манекеном	1		1	15.01.2025		
52	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	17.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
53	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	21.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
54	Самбо. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге	1		1	22.01.2025		
55	Коррекция избыточной массы тела	1		1	24.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
56	Коррекция нарушения осанки	1		1	28.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

57	Самбо. Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1		1	29.01.2025		
58	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	31.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	04.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60	Самбо. Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу	1		1	05.02.2025		
61	Лазанье по канату в два приема	1		1	07.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
62	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			11.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63	Самбо. Имитация броска через спину	1		1	12.02.2025		
64	Прямой нападающий удар	1		1	14.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65	Прямой нападающий удар	1		1	18.02.2025		
66	Самбо. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком	1		1	19.02.2025		
67	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	21.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
68	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	25.02.2025		
69	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	1		1	26.02.2025		
70	Тактические действия в защите	1		1	28.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
71	Тактические действия в защите	1		1	04.03.2025		
72	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1		1	05.03.2025		
73	Тактические действия в нападении	1		1	07.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
74	Тактические действия в нападении	1		1	11.03.2025		
75	Самбо. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1		1	12.03.2025		
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	14.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	18.03.2025		
78	Самбо. Бросок задняя подножка с захватом ноги	1		1	19.03.2025		

79	Профилактика умственного перенапряжения	1			21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
80	Бег на короткие дистанции	1		1	01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
81	Самбо. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1		1	02.04.2025	
82	Бег на средние дистанции	1		1	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
83	Бег на результат 30м., 60м.	1	1		08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
84	Самбо. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		1	09.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
87	Самбо. Бросок через спину	1		1	16.04.2025	
88	Бег на длинные дистанции	1		1	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
89	Бег на длинные дистанции	1		1	22.04.2025	
90	Самбо. Бросок через бедро	1		1	23.04.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
92	Прыжки в длину с разбега	1		1	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
93	Самбо. Подвижные игры: «выталкивание из приседа», «бой петухов»	1		1	30.04.2025	
94	Прыжки в длину с разбега	1		1	02.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
96	Самбо. Подвижные игры: «перетягивание каната», «волк во рву»	1		1	07.05.2025	
97	Метание малого мяча на дальность	1		1	13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

99	Самбо. Подвижные игры: «вытолкни из круга», «наступление»	1		1	16.05.2025		
100	Упражнения для профилактики утомления	1			20.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
101	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			21.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
102	Самбо. Подвижные игры: «перетягивание через черту», «третий лишний с сопротивлением»	1		1	23.05.2025		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План.	Факт.	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			04.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			05.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Самбо. ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты	1		1	06.09.2024		
4	Бег на короткие дистанции	1		1	11.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Бег на короткие дистанции	1		1	12.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу	1		1	13.09.2024		
7	Бег на результат 60м.	1	1		18.09.2024		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	19.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки	1		1	20.09.2024		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	25.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Бег на длинные дистанции	1		1	26.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Самбо. Самостраховка: на спину перекатом через партнера	1		1	27.09.2024		
13	Бег на длинные дистанции	1		1	02.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	03.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Самбо. Самостраховка: перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках	1		1	04.10.2024		

16	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Самбо. Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	1		1	11.10.2024	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	17.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Самбо. Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1		1	18.10.2024	
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Профессионально-прикладная физическая культура	1			24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Самбо. Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки	1		1	25.10.2024	
25	Ведение мяча	1		1	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Ведение мяча	1		1	07.11.2024	
27	Самбо. Самостраховка: вперед на руки из стойки на руках	1		1	08.11.2024	
28	Передача мяча	1		1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Передача мяча	1		1	14.11.2024	
30	Самбо. Самостраховка: вперед на руки прыжком	1		1	15.11.2024	
31	Приемы и броски мяча на месте	1		1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Приемы и броски мяча на месте	1		1	21.11.2024	
33	Самбо. Самостраховка: падения на руки прыжком назад – на спину прыжком.	1		1	22.11.2024	
34	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Самбо. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки	1		1	29.11.2024	

37	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	04.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	05.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Самбо. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола и стула	1		1	06.12.2024		
40	Тактика игры	1		1	11.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Тактика игры	1		1	12.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Самбо. Имитация зацепа без партнера	1		1	13.12.2024		
43	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			18.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Длинный кувырок с разбега	1		1	19.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Самбо. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером)	1		1	20.12.2024		
46	Длинный кувырок с разбега	1		1	25.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Кувырок назад в упор	1		1	26.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Самбо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером)	1		1	27.12.2024		
49	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	09.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		10.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Самбо. Имитация подхвата с манекеном	1		1	15.01.2025		
52	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	16.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
53	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	17.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
54	Самбо. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге	1		1	22.01.2025		
55	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	23.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
56	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	24.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57	Самбо. Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1		1	29.01.2025		
58	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	30.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

59	Упражнения черлидинга	1		1	31.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
60	Самбо. Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу	1		1	05.02.2025		
61	Упражнения черлидинга	1		1	06.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
62	Баннные процедуры	1			07.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
63	Самбо. Имитация броска через спину	1		1	12.02.2025		
64	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	13.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
65	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	14.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
66	Самбо. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком	1		1	19.02.2025		
67	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	20.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
68	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	21.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
69	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1		1	26.02.2025		
70	Приёмы и передачи в движении	1		1	27.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
71	Приёмы и передачи в движении	1		1	28.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
72	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	1		1	05.03.2025		
73	Прямой нападающий удар	1		1	06.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
74	Прямой нападающий удар	1		1	07.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
75	Самбо. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1		1	12.03.2025		
76	Тактика игры	1		1	13.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
77	Тактика игры	1		1	14.03.2025		
78	Самбо. Бросок задняя подножка с захватом ноги	1		1	19.03.2025		
79	Занятия физической культурой и режим питания	1			20.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

80	Бег на короткие дистанции	1		1	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
81	Самбо. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1		1	02.04.2025	
82	Бег на короткие дистанции	1		1	03.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
83	Бег на результат 60м.	1	1		04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
84	Самбо. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		1	09.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	10.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
87	Самбо. Бросок через спину	1		1	16.04.2025	
88	Бег на длинные дистанции	1		1	17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
89	Бег на длинные дистанции	1		1	18.04.2025	
90	Самбо. Бросок через бедро	1		1	23.04.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1	24.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
92	Прыжки в высоту	1		1	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
93	Самбо. Подвижные игры: «выталкивание из приседа», «бой петухов»	1		1	30.04.2025	
94	Прыжки в высоту	1		1	02.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
96	Самбо. Подвижные игры: «перетягивание каната», «волк во рву»	1		1	08.05.2025	
97	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
99	Самбо. Подвижные игры: «вытолкни из круга»,	1		1	16.05.2025	

	«наступление»						
100	Измерение функциональных резервов организма	1			21.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
101	Восстановительный массаж	1			22.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
102	Самбо. Подвижные игры: «перетягивание через черту», «третий лишний с сопротивлением»	1		1	23.05.2025		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	91			

**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

Методические рекомендации. Физическая культура. Под редакцией М.Я.

Виленский

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

