

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Щербиновский район

МБОУ СОШ № 1 им. Ляпидевского ст. Старощербиновская

РАССМОТРЕНО

⇐ МО учителей
физической культуры,
музыки, ИЗО, технологии
и ОБЖ

Закалина И.А.
[№1] от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

и.о.завуча поУВР

Быстролетова Т.Д.
[№1] от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№1 им.Ляпидевского

Гарькавая Л.В.
[№1] от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

ст. Старощербиновская 2023-2024 учебный год

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.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» будут изучаться в виде двух теоритических уроков по « Лыжной подготовке» и одного часа по «Плаванию». Остальные часы перераспределены на инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

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».

Вариативный модуль «Спорт» будет реализовываться в данной программе на основе содержания модульной программы по физической культуре для общеобразовательных организаций «Футбол»

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.

Модуль «Футбол в школе» реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие

удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 90 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Футбол»

Знания о футболе: Правила игры в футбол. Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика. Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты.

Способы самостоятельной деятельности: Основы правильного питания и суточного пищевого режима футболиста. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Средства восстановления после физической нагрузки. Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом.

Физическое совершенствование:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Комплексы специальных беговых упражнений для развития физических качеств.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность:

Перемещения: Техника перемещения футболиста

Ведение мяча: Ведение мяча ногой различными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча ногой с различным сочетанием техники владения мячом. Ведение мяча с сопротивлением партнера

Передачи: Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по диагонали

Удары: Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Удары по мячу головой-серединой лба.

Технические приемы: Обманные движения "финты". Отбор мяча-выбиванием, перехватом. Игровые комбинации и упражнения в парах. Игровые упражнения и комбинации в тройках.

Игровая деятельность: Учебная игра в футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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 корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.

Модуль «Плавание».

Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Футбол»

Знания о футболе: Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу. Современные правила организации и проведения соревнований по футболу

Способы самостоятельной деятельности: План индивидуальных занятий футболом. Анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными. Самоконтроль и его роль в соревновательной деятельности. Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модуля "Футбол". Характерные травмы футболиста, методы и меры предупреждения.

Физическое совершенствование:

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность: Психологический климат в команде. Комплексы специально-беговых упражнений. Сочетание различных приемов техники передвижения футболиста. Комплексы специально-беговых упражнений.

2.Спортивно-оздоровительная деятельность:

Ведение мяча: Ведение мяча с сопротивлением партнера; с увеличением скорости движения. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обманным движением "Финты". Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча. Остановка мяча ногой с переводом в стороны. Остановка мяча головой, животом.

Удары: Удары по мячу с разбега внутренней частью стопы, Удары по мячу различными способами, Удары по мячу головой, Удары по мячу головой на точность.

Технические приемы вратаря.

Технические приемы: Скоростное маневрирование "открывание" для приема мяча. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

Тактика нападения. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации.

Тактика защиты в футболе.

Правила игры в мини-футбол

Игровая деятельность по правилам классического футбола

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 «Зимние виды спорта».

Одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Футбол»

Знания о футболе: Основные направления (футбольного)спортивного менеджмента и маркетинга в спорте. Правила судейства соревнований по футболу. Роль и обязанность судейской бригады. Стратегия, системы, тактика и стили игры в футбол.

Способы самостоятельной деятельности: Самоконтроль и его роль в соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование:

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность: Общая физическая подготовка Легкоатлетические упражнения.

2.Спортивно-оздоровительная деятельность:

Перемещения футболиста

Ведение мяча с сопротивлением партнера, Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча, Ведение мяча с изменением скорости и направления движения

Удары по мячу ногой различными способами, Удары с полулета правой и левой ногой, Удары по мячу головой-серединой лба, Обманные движения (финты), Остановка мяча ногой,

Остановка животом и головой, Отбор мяча- выбиванием, перехватом.

Технические приемы вратаря.

Скоростное маневрирование для приема мяча.

Взаимодействие с партнером при организации атаки с использованием различных передач

Тактика нападения- изменение фланга атаки.

Тактика нападения- правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки.

Тактика защиты. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Тактика защиты. Создание численного превосходства в обороне.

Тактика защиты. Организация обороны по принципу персональной защиты.

Организация обороны по принципу персональной защиты.

Эстафеты с мячом.

Подвижная игра "Через квадрат".

Игровая деятельность футбол по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции,

эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами,

туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного

мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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.

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбол.

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами.

- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности.

- формирование моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

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.

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения.

- умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов у учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении.

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно и познавательной деятельности.

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.

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

-находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов.

-формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

-умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

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);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

-анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок.

-методам тестирования физических качеств и умениям оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования

-различным обманным движениям.

-применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой 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);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

-организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты.

-демонстрировать технику ударов по мячу.

-выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах.

- применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой 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, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

- применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.

- понимать роль и значение здорового образа жизни, укрепление и сохранение здоровья.

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом.

- взаимодействовать со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умению проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 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	Роль А.Д.Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1	0	0	Презентация
1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0	Презентация
1.3	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках	1	0	0	Презентация
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Двигательные действия как основа	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка				
2.4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой"	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий.	1	0	0	
1.2	Комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	18	3	15	https://resh.edu.ru/subject/9/

	атлетика")				
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	2	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34	1	33	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
1.3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Способы учета индивидуальных особенностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
2.5	Составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=1mdusmlz1160351990
1.2	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	3	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/

	(модуль "Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль "Спорт")	34	1	33	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Туристические походы как форма организации здорового образа жизни	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Презентация
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Правила и приемы массажа во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Измерение функциональных возможностей организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнениями и во время активного отдыха				
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	3	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	34	1	33	https://resh.edu.ru/subject/9/

	"Спорт")				
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Роль А.Д.Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	0	04.09.2023	Презентация
2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	06.09.2023	Презентация
3	Правила игры в футбол	1	0	1	07.09.2023	Презентация
4	Эстафетный бег	1	0	1	11.09.2023	Презентация
5	Эстафетный бег	1	0	1	13.09.2023	Презентация
6	Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя,болельщика	1	0	1	14.09.2023	Презентация
7	Эстафетный бег	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
8	Эстафетный бег	1	1	0	20.09.2023	Презентация
9	Основы правильного	1	0	1	21.09.2023	Презентация

	питания и суточного пищевого режима футболиста					
10	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
11	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	27.09.2023	Презентация
12	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека	1	0	1	28.09.2023	Презентация
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	02.10.2023	Презентация
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	04.10.2023	Презентация
15	Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты.	1	0	1	05.10.2023	Презентация
16	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	09.10.2023	Презентация
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	11.10.2023	Презентация

18	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности	1	0	1	12.10.2023	Презентация
19	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	16.10.2023	Презентация
20	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	18.10.2023	Презентация
21	Средства восстановления после физической нагрузки.	1	0	1	19.10.2023	Презентация
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	23.10.2023	Презентация
23	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	1	0	25.10.2023	Презентация
24	Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом	1	0	1	26.10.2023	Презентация
25	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	06.11.2023	Презентация
26	Акробатические комбинации	1	0	1	08.11.2023	Презентация
27	Подбор и составление комплексов	1	0	1	09.11.2023	Презентация

	общеразвивающих упражнений с футбольным мячом					
28	Акробатические комбинации	1	0	1	13.11.2023	Презентация
29	Акробатические комбинации	1	1	0	15.11.2023	Презентация
30	Комплексы специальных беговых упражнений для развития физических качеств	1	0	1	16.11.2023	Презентация
31	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	20.11.2023	Презентация
32	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	22.11.2023	Презентация
33	Техника перемещения футболиста	1	0	1	23.11.2023	Презентация
34	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	27.11.2023	Презентация
35	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	29.11.2023	Презентация
36	Ведение мяча ногой различными способами с изменением скорости и направления движения.	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/

37	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	04.12.2023	Презентация
38	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	06.12.2023	Презентация
39	Ведение мяча ногой с различным сочетанием техники владения мячом.	1	0	1	07.12.2023	Презентация
40	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	11.12.2023	Презентация
41	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	13.12.2023	Презентация
42	Ведение мяча ногой с различным сочетанием техники владения мячом.	1	0	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
43	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	18.12.2023	Презентация
44	Лазанье по канату в два приёма	1	1	0	20.12.2023	Презентация
45	Ведение мяча с сопротивлением партнера	1	0	1	21.12.2023	Презентация

46	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки	1	0	0	25.12.2023	Презентация
47	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	0	0	27.12.2023	Презентация
48	Ведение мяча с сопротивлением партнера	1	0	1	28.12.2023	Презентация
49	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка	1	0	0	08.01.2024	Презентация
50	Ошибки при выполнении техники выполнения двигательных действий, причины и	1	0	0	10.01.2024	Презентация

	способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой					
51	Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой	1	0	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
52	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	15.01.2024	Презентация
53	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	17.01.2024	Презентация
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	18.01.2024	Презентация
55	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	22.01.2024	Презентация
56	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	24.01.2024	Презентация
57	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	25.01.2024	Презентация
58	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
59	Ловля мяча после	1	1	0	31.01.2024	Презентация

	отскока от пола					
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	01.02.2024	Презентация
61	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	05.02.2024	Презентация
62	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
63	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	08.02.2024	Презентация
64	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	12.02.2024	Презентация
65	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	1	0	14.02.2024	Презентация
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	15.02.2024	Презентация
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	19.02.2024	Презентация
68	Игровая деятельность с использованием	1	0	1	21.02.2024	Презентация

	разученных технических приёмов					
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	22.02.2024	Презентация
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	26.02.2024	Презентация
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	28.02.2024	Презентация
72	Удары по мячу головой-серединой лба.	1	0	1	29.02.2024	Презентация
73	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1	0	0	04.03.2024	Презентация
74	Комплексы для коррекции телосложения	1	0	0	06.03.2024	Презентация
75	Удары по мячу головой-серединой лба.	1	0	1	07.03.2024	Презентация
76	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
77	Верхняя прямая	1	1	0	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/1

	подача мяча					69241/
78	Обманные движения "финты"	1	0	1	14.03.2024	Презентация
79	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культуры с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы" функциональной пробы со стандартной нагрузкой".	1	0	0	18.03.2024	Презентация
80	Перевод мяча за голову	1	0	1	20.03.2024	Презентация
81	Обманные движения "финты"	1	0	1	21.03.2024	Презентация
82	Перевод мяча за голову	1	0	1	03.04.2024	Презентация
83	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
84	Отбор мяча-выбиванием, перехватом.	1	0	1	08.04.2024	Презентация
85	Передача мяча через сетку двумя руками	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/

	сверху					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
86	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	0	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
87	Отбор мяча-выбиванием, перехватом.	1	0	1	15.04.2024	Презентация
88	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
89	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
90	Игровые комбинации и упражнения в парах	1	0	1	22.04.2024	Презентация
91	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	24.04.2024	Презентация
92	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/
93	Игровые упражнения и комбинации в	1	0	1	29.04.2024	Презентация

	тройках					
94	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	02.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/
95	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
96	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	08.05.2024	Презентация
97	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	13.05.2024	Презентация
98	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	15.05.2024	Презентация
99	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	16.05.2024	Презентация
100	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
101	Комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1	0	0	22.05.2024	Презентация
102	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	23.05.2024	Презентация

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	82	
--	-----	---	----	--

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1	02.09.2023	Презентация
3	Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу	1	0	1	05.09.2023	Презентация
4	Бег на короткие дистанции	1	0	1	08.09.2023	Презентация
5	Бег на короткие дистанции	1	1	0	09.09.2023	Презентация
6	Современные правила организации и проведения соревнований по футболу	1	0	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
7	Бег на средние дистанции	1	0	1	15.09.2023	Презентация
8	Бег на средние дистанции	1	0	1	16.09.2023	Презентация
9	План индивидуальных занятий футболом	1	0	1	19.09.2023	Презентация

10	Бег на длинные дистанции	1	0	1	22.09.2023	Презентация
11	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	23.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
12	Анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическим и данными	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
13	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	29.09.2023	Презентация
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	30.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
15	Самоконтроль и его роль в соревновательной деятельности	1	0	0	03.10.2023	Презентация
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	07.10.2023	Презентация
18	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модуля "Футбол"	1	0	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/

19	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	0	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
20	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	14.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
21	Психологический климат в команде	1	0	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
23	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	21.10.2023	Презентация
24	Характерные травмы футболиста, методы и меры предупреждения	1	0	1	24.10.2023	Презентация
25	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	27.10.2023	Презентация
26	Акробатические комбинации	1	0	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
27	Комплексы специально-беговых упражнений	1	0	1	10.11.2023	Презентация

28	Акробатические комбинации	1	0	1	11.11.2023	
29	Акробатические комбинации	1	0	1	14.11.2023	
30	Сочетание различных приемов техники передвижения футболиста	1	0	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
31	Акробатические комбинации	1	1	0	18.11.2023	Презентация
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
33	Комплексы специально-беговых упражнений	1	0	1	24.11.2023	Презентация
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	25.11.2023	Презентация
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	28.11.2023	Презентация
36	Ведение мяча с увеличением скорости движения	1	0	1	01.12.2023	
37	Гимнастическая	1	1	0	02.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/

	комбинация на перекладине					
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	05.12.2023	Презентация
39	Ведение мяча с сопротивлением партнера	1	0	1	08.12.2023	Презентация
40	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	09.12.2023	Презентация
41	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	12.12.2023	Презентация
42	Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1	15.12.2023	Презентация
43	Упражнения для развития гибкости	1	0	1	16.12.2023	Презентация
44	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	19.12.2023	Презентация
45	Ведение мяча с обманным движением "Финты"	1	0	1	22.12.2023	Презентация
46	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	23.12.2023	Презентация

47	Плавание.Проплывани е учебных дистанций	1	0	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/
48	Остановка мяча ногой с переводом в стороны	1	0	1	09.01.2024	Презентация
49	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	12.01.2024	Презентация
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	13.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
51	Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
53	Повороты с мячом на месте	1	0	1	20.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
54	Удары по мячу с разбега внутренней частью стопы	1	0	1	23.01.2024	Презентация
55	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
56	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	27.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
57	Удары по мячу	1	0	1	30.01.2024	Презентация

	различными способами					
58	Передача мяча одной рукой снизу	1	1	0	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
59	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	03.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
60	Удары по мячу головой	1	0	1	06.02.2024	Презентация
61	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
62	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	10.02.2024	Презентация
63	Удары по мячу головой на точность	1	0	1	13.02.2024	Презентация
64	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	16.02.2024	Презентация
65	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1	0	17.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
66	Остановка мяча головой, животом.	1	0	1	20.02.2024	Презентация
67	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	24.02.2024	Презентация
68	Игровая деятельность	1	0	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/

	по правилам с использованием ранее разученных технических приемов					
69	Технические приемы вратаря	1	0	1	01.03.2024	Презентация
70	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	02.03.2024	Презентация
71	Прямой нападающий удар	1	0	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Скоростное маневрирование "открытие" для приема мяча	1	0	1	09.03.2024	Презентация
73	Прямой нападающий удар	1	1	0	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	15.03.2024	Презентация
75	Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач	1	0	1	16.03.2024	Презентация
76	Способы учёта	1	0	1	19.03.2024	Презентация

	индивидуальных особенностей					
77	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	22.03.2024	Презентация
78	Тактика нападения. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки.	1	0	1	23.03.2024	Презентация
79	Составление планов для самостоятельных тренировочных занятий	1	0	0	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
80	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	06.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
81	Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации	1	0	1	09.04.2024	Презентация
82	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	0	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
83	Тактические действия в защите	1	0	1	13.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
84	Тактика защиты в футболе	1	0	1	16.04.2024	Презентация

85	Тактические действия в защите	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
86	Тактические действия в нападении	1	0	1	20.04.2024	Презентация
87	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	23.04.2024	Презентация
88	Тактические действия в нападении	1	0	1	26.04.2024	Презентация
89	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	27.04.2024	Презентация
90	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	30.04.2024	Презентация
91	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	03.05.2024	Презентация
92	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	04.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
93	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	07.05.2024	Презентация
94	Игровая деятельность по правилам с	1	0	1	10.05.2024	Презентация

	использованием ранее разученных технических приемов					
95	Метание спортивного снаряда а дальность с разбега	1	0	1	11.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
96	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	14.05.2024	Презентация
97	Метание спортивного снаряда а дальность с разбега	1	0	1	17.05.2024	Презентация
98	Метание спортивного снаряда а дальность с разбега	1	0	1	18.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
99	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	21.05.2024	Презентация
100	Метание спортивного снаряда на дальность с разбега	1	1	0	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
101	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	24.05.2024	Презентация
102	Игровая деятельность по правилам	1	0	1	25.05.2024	Презентация

	классического футбола					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	82			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
3	Основные направления(футбольного)спортивного менеджмента и маркетинга в спорте.	1	0	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/
4	Бег на короткие дистанции	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
5	Бег на короткие дистанции	1	1	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
6	Правила судейства соревнований по футболу	1	0	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
7	Бег на длинные дистанции	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
8	Бег на длинные дистанции	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/
9	Роль и обязанность судейской бригады	1	0	1	21.09.2023	Презентация
10	Бег на длинные дистанции	1	0	1	22.09.2023	
11	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
12	Стратегия, системы, тактика и стили игры в футбол	1	0	1	28.09.2023	Презентация

13	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/
14	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	04.10.2023	Презентация
15	Самоконтроль и его роль в соревновательной деятельности	1	0	0	05.10.2023	Презентация
16	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	1	0	06.10.2023	Презентация
17	Прыжки в высоту	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/77440/
18	Общая физическая подготовка Легкоатлетические упражнения	1	0	1	12.10.2023	Презентация
19	Упражнения на развитие скоростных способностей	1	0	1	13.10.2023	Презентация
20	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1	18.10.2023	Презентация
21	Перемещения футболиста	1	0	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
22	Прыжки в высоту	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
23	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	1	0	1	25.10.2023	Презентация
24	Ведение мяча с сопротивлением партнера	1	0	1	26.10.2023	Презентация
25	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1	0	0	27.10.2023	Презентация
26	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
27	Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча	1	0	1	09.11.2023	Презентация

28	Кувырок назад в упор	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
29	Акробатические комбинации	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
30	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	1	0	1	16.11.2023	Презентация
31	Акробатические комбинации	1	1	0	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	22.11.2023	Презентация
33	Удары по мячу ногой различными способами	1	0	1	23.11.2023	Презентация
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	1	0	24.11.2023	Презентация
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	29.11.2023	Презентация
36	Удары с полуплета правой и левой ногой	1	0	1	30.11.2023	Презентация
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	01.12.2023	Презентация
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	06.12.2023	Презентация
39	Удары по мячу головой-серединой лба	1	0	1	07.12.2023	Презентация
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	08.12.2023	Презентация
41	Упражнения черлидинга	1	0	1	13.12.2023	Презентация
42	Обманные движения (финты)	1	0	1	14.12.2023	Презентация
43	Упражнения черлидинга	1	0	1	15.12.2023	Презентация

44	Плавание брассом	1	0	0	20.12.2023	Презентация
45	Остановка мяча ногой	1	1	0	21.12.2023	Презентация
46	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	22.12.2023	Презентация
47	Правила приема массажа во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	27.12.2023	Презентация
48	Остановка животом и головой	1	0	1	28.12.2023	Презентация
49	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	29.12.2023	Презентация
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
51	Отбор мяча-выбиванием,перехватом	1	0	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
52	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
53	Ведение мяча	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
54	Технические приемы вратаря	1	0	1	18.01.2024	Презентация
55	Ведение мяча	1	0	1	19.01.2024	Презентация
56	Передача мяча	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
57	Скоростное маневрирование для приема мяча	1	0	1	25.01.2024	Презентация
58	Передача мяча	1	1	0	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
59	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	31.01.2024	Презентация
60	Взаимодействие с партнером при организации атаки с использованием различных	1	0	1	01.02.2024	Презентация

	передач					
61	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
62	Приемы и броски мяча после ведения	1	1	0	07.02.2024	Презентация
63	Тактика нападения-изменение фланга атаки	1	0	1	08.02.2024	Презентация
64	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
65	Штрафные броски	1	0	1	14.02.2024	Презентация
66	Тактика нападения-правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки	1	0	1	15.02.2024	
67	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
68	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	21.02.2024	Презентация
69	Тактика защиты.Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки	1	0	1	22.02.2024	Презентация
70	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	28.02.2024	Презентация

71	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	29.02.2024	Презентация
72	Тактика защиты. Создание численного превосходства в обороне	1	0	1	01.03.2024	Презентация
73	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	0	06.03.2024	Презентация
74	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	07.03.2024	Презентация
75	Тактика защиты. Организация обороны по принципу персональной защиты	1	0	1	13.03.2024	Презентация
76	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	14.03.2024	Презентация
77	Банные процедуры	1	0	0	15.03.2024	Презентация
78	Организация обороны по принципу персональной защиты	1	0	1	20.03.2024	Презентация
79	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	21.03.2024	Презентация
80	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	22.03.2024	Презентация
81	Эстафеты с мячом	1	0	1	03.04.2024	Презентация
82	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	04.04.2024	Презентация

83	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	05.04.2024	Презентация
84	Подвижная игра "Через квадрат"	1	0	1	10.04.2024	Презентация
85	Нападающий удар	1	0	1	11.04.2024	Презентация
86	Нападающий удар	1	0	1	12.04.2024	Презентация
87	Фестиваль "Футбол в школу"	1	0	1	17.04.2024	Презентация
88	Одиночное блокирование	1	0	1	18.04.2024	Презентация
89	Одиночное блокирование	1	0	1	19.04.2024	Презентация
90	Игровая деятельность футбол по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	02.05.2024	Презентация
91	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	25.04.2024	Презентация
92	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	26.04.2024	Презентация
93	Игровая деятельность футбол по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	02.05.2024	Презентация
94	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	03.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/
95	Игровая деятельность по правилам с использованием	1	0	1	08.05.2024	Презентация

	ранее разученных технических приемов					
96	Игровая деятельность футбол по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	10.05.2024	Презентация
97	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/
98	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/
99	Игровая деятельность футбол по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	17.05.2024	Презентация
100	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1	0	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
101	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	23.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
102	Игровая деятельность футбол по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	0	1	24.05.2024	Презентация
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	82		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1429446?sharedToken=cJzeKT7Uzt>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1429446?sharedToken=cJzeKT7Uzt>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/142944>

