

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА  
Малым педагогическим советом Аничкова  
лица

(протокол от «22» июня 2023г № 8)



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
М.Р. Катунова

приказ № 1009-ОД от 29.08.2023г)

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Возраст обучающихся: 8-9 классы.  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

ОДОБРЕНА  
Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 29.08.2023г. № 10)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию**

**Аничков лицей ГБНОУ "СПб ГДТЮ"**

**РАССМОТРЕНО**

Малый педагогический  
совет Аничкова лицея

Протокол №8  
от «22» июня 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим Советом  
ГБНОУ "СПб ГДТЮ"

Протокол  
№10 от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор  
ГБНОУ "СПб ГДТЮ"

Приказ №2099-ОД  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3721536)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

8 «А, Б, В» классы

**Санкт-Петербург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 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 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **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 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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie 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.

## **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 «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

##### 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.

***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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных 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 вперед, 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 сильной 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 неопредельными 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.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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 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;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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).

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 технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

<i>Тема</i>	<i>Часы</i>			
<i>Базовая часть</i>				
Основы знаний о физической культуре	3			
Легкая атлетика	22			
Кроссовая подготовка	6			
Гимнастика с элементами акробатики	23			
<i>Вариативная часть</i>				
Плавание	24			
Баскетбол	24			
<b>Итого</b>	<b>102</b>			

## 9 КЛАСС

<i>Тема</i>	<i>Часы</i>			
<i>Базовая часть</i>				
Основы знаний о физической культуре	3			
Легкая атлетика	22			
Кроссовая подготовка	6			
Гимнастика с элементами акробатики	23			
<i>Вариативная часть</i>				
Плавание	24			
Баскетбол	24			
<b>Итого</b>	<b>102</b>			

# ПОУРЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов			Дата прове- дени- я	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практичес- кие		
1.	Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	0	1		
2.	л/а. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	0	1		
3.	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	0	1		
4.	л/а. Бег 30м. Гладкий бег. Беседы о советских спортсменах в годы ВОВ	1	0	1		
5.	л/а. Бег по дистанции 30 м. Финиширование.	1	0	1		
6.	л/а. Спринтерский и стаерский бег.	1	0	1		

	Финиширование.					
7.	л/а. Бег на длинные дистанции Работа по дистанции. Старт и финиш. СФП	1	0	1		
8.	л/а. Бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	0	1		
9.	л/а. Бег (2000м.).	1	0	1		
10.	л/а. Зачет: Бег на 2000 м без учета времени. СБУ. ОФП	1	1	0		
11.	Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1		
12.	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места.	1	0	1		
13.	л/а Челночный бег 3*10	1	0	1		
14.	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	0	1		
15.	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	1		
16.	л/а Зачет. Челночный бег 3*10	1	1	0		
17.	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	0	1		
18.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	0	1		
19.	Л/а. СБУ. ОФП. СФП. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	0	1		
20.	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	1		
21.	Баскетбол. Передача мяча одной	1	0	1		



	рукой от плеча на месте. Личная защита.					
22.	Л/а. СБУ. ОФП. СФП. Прыжковые упражнения. <b>Зачет:</b> Прыжок в длину с места	1	1	0		
23.	Баскетбол. Обманные движения с мячом и финты	1	0	1		
24.	Баскетбол. Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника.	1	0	1		
25.	Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Техники работы ног в плавании кролем.	1	0	1		
26.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Беседа о необходимости выполнения норм ГТО	1	0	1		
27.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику.	1	0	1		
28.	Плавание. Техника работы рук и ног в плавании способом кролем на груди.	1	0	1		
29.	Баскетбол. Техника штрафных бросков	1	0	1		
30.	Баскетбол. Техника штрафных бросков	1	0	1		
31.	Плавание. Зачет: кроль на груди на технику	1	0	1		
32.	Баскетбол. Техника штрафных бросков, Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		
33.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. <b>Зачет:</b> Штрафные броски	1	1	0		

34.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	0	1		
35.	Баскетбол. Зачет: Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		
36.	Баскетбол. Учебные подвижные игры. и Учебная игра в баскетбол	1	0	1		
37.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	0	1		
38.	Баскетбол. Учебные подвижные игры. и Учебная игра в баскетбол	1	0	1		
39.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
40.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	0	1		
41.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
42.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
43.	Плавание. <b>Зачет:</b> кроль на спине на технику	1	1	1		
44.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	0		
45.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
46.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине, игры на воде	1	0	1		
47.	Теория. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	1	0	1		
48.	Гимнастика. ТБ во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1		
49.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		

50.	Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	1	0	1		
51.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика.	1	0	1		
52.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
53.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	1	0	1		
54.	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	0	1		
55.	Плавание. кроль на спине, Брасс. Беседы о спортивных достижениях российских спортсменов	1	0	1		
56.	Гимнастика. Акробатика. наклоны, равновесия	1	0	1		
57.	Гимнастика. Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Наклоны, равновесия. Зачет Наклон вперед с гимнастической скамьи	1	1	0		
58.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
59.	Гимнастика. Комбинация акробатических элементов слитно. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		
60.	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		
61.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
62.	Гимнастика. Преодоление	1	0	1		

	гимнастической полосы препятствий. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса					
63.	Гимнастика. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		
64.	Плавание. <b>Зачет:</b> Брасс на технику	1	1	1		
65.	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с гимнастической палочкой	1	0	1		
66.	Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. <b>Зачет:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	1		
67.	Плавание. Прикладные виды плавания	1	0	1		
68.	Гимнастика. Упоры и висы	1	0	1		
69.	Гимнастика. Упоры и висы	1	0	1		
70.	Плавание. Прикладные виды плавания	1	0	1		
71.	Гимнастика. Упоры и висы	1	0	1		
72.	Гимнастика. Упоры и висы. <b>Зачет:</b> Подтягивания из виса на высокой перекладине (м)/ из виса на низкой перекладине (д) (раз)	1	1	0		
73.	Плавание. Комплексное плавание	1	0	1		
74.	Гимнастика. Упоры и висы. Упражнения на развитие силы и ОФП	1	0	1		
75.	Гимнастика. Упоры и висы. Упражнения на развитие силы и ОФП. <b>Зачет:</b> Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	1	0		

76.	Теория. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	0	1		
77.	Гимнастика. Элементы с предметом. Прыжки на скакалке	1	0	1		
78.	Плавание. Комплексное плавание	1	0	1		
79.	Гимнастика. Элементы с предметом. Прыжки на скакалке	1	0	1		
80.	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП <b>Зачет</b> : Прыжки на скакалке	1	1	0		
81.	Плавание. Комплексное плавание	1	0	1		
82.	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП	1	0	1		
83.	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП <b>Зачет</b> : Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	1	1	0		
84.	Плавание. Игры на воде	1	0	1		
85.	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м.	1	0	1		
86.	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м.	1	0	1		
87.	Плавание. Игры на воде. Беседа о мужестве и героизме участников ВОВ. Об особенностях физической подготовки в военное время	1	0	1		
88.	кроссовая подготовка. Индивидуальные особенности при составлении планов занятий.	1	0	1		

	Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м.					
89.	кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.	1	0	1		
90.	Плавание. Игры на воде	1	0	1		
91.	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.	1	0	1		
92.	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 3500 м.	1	0	1		
93.	Плавание. Игры на воде	1	0	1		
94.	Л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции	1	0	1		
95.	Л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции	1	0	1		
96.	Л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции	1	0	1		
97.	Л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции	1	0	1		
98.	Л/а. Повторение. Техника низкого и высокого старта	1	0	1		
99.	Л/а. Повторение. Техника низкого и высокого старта	1	0	1		
100.	Л/а. Повторение. Техника финиширования	1	0	1		
101.	Л/а. Повторение. Техника финиширования	1	0	1		
102.	Л/а. Повторение. Гладкий бег. Подвижные игры	1	0	1		

## 9 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов			Дата прове- дени- я	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практичес- кие		
103.	Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	0	1		
104.	л/а. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	0	1		
105.	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	0	1		
106.	л/а. Бег 30м. Гладкий бег. Беседы о советских спортсменах в годы ВОВ	1	0	1		
107.	л/а. Бег по дистанции 30 м. Финиширование.	1	0	1		
108.	л/а. Спринтерский и стаерский бег. Финиширование.	1	0	1		
109.	л/а. Бег на длинные дистанции	1	0	1		

	Работа по дистанции. Старт и финиш. СФП					
110.	л/а. Бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	0	1		
111.	л/а. Бег (2000м.).	1	0	1		
112.	л/а. <b>Зачет</b> : Бег на 2000 м без учета времени. СБУ. ОФП	1	1	0		
113.	Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1		
114.	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места.	1	0	1		
115.	л/а Челночный бег 3*10	1	0	1		
116.	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	0	1		
117.	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	1		
118.	л/а <b>Зачет</b> . Челночный бег 3*10	1	1	0		
119.	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	0	1		
120.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	0	1		
121.	Л/а. СБУ. ОФП. СФП. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	0	1		
122.	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	1		
123.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	0	1		



124.	Л/а. СБУ. ОФП. СФП. Прыжковые упражнения. Зачет: Прыжок в длину с места	1	1	0		
125.	Баскетбол. Обманные движения с мячом и финты	1	0	1		
126.	Баскетбол. Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника.	1	0	1		
127.	Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Техники работы ног в плавание кролем.	1	0	1		
128.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов. Беседа о необходимости выполнения норм ГТО	1	0	1		
129.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику.	1	0	1		
130.	Плавание. Техника работы рук и ног в плавании способом кролем на груди.	1	0	1		
131.	Баскетбол. Техника штрафных бросков	1	0	1		
132.	Баскетбол. Техника штрафных бросков	1	0	1		
133.	Плавание. Зачет: кроль на груди на технику	1	0	1		
134.	Баскетбол. Техника штрафных бросков, Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		
135.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Зачет: Штрафные броски	1	1	0		
136.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	0	1		

137.	Баскетбол. Зачет: Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		
138.	Баскетбол. Учебные подвижные игры. и Учебная игра в баскетбол	1	0	1		
139.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	0	1		
140.	Баскетбол. Учебные подвижные игры. и Учебная игра в баскетбол	1	0	1		
141.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
142.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	0	1		
143.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
144.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
145.	Плавание. <b>Зачет:</b> кроль на спине на технику	1	1	1		
146.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	0		
147.	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	0	1		
148.	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине, игры на воде	1	0	1		
149.	Теория. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	1	0	1		
150.	Гимнастика. ТБ во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1		
151.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
152.	Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	1	0	1		

153.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика.	1	0	1		
154.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
155.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	1	0	1		
156.	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	0	1		
157.	Плавание. кроль на спине, Брасс. Беседы о спортивных достижениях российских спортсменов	1	0	1		
158.	Гимнастика. Акробатика. наклоны, равновесия	1	0	1		
159.	Гимнастика. Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Наклоны, равновесия. Зачет Наклон вперед с гимнастической скамьи	1	1	0		
160.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
161.	Гимнастика. Комбинация акробатических элементов слитно. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		
162.	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		
163.	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	0	1		
164.	Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		

165.	Гимнастика. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	0	1		
166.	Плавание. Зачет: Брасс на технику	1	1	1		
167.	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с гимнастической палочкой	1	0	1		
168.	Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	1		
169.	Плавание. Прикладные виды плавания	1	0	1		
170.	Гимнастика. Упоры и висы	1	0	1		
171.	Гимнастика. Упоры и висы	1	0	1		
172.	Плавание. Прикладные виды плавания	1	0	1		
173.	Гимнастика. Упоры и висы	1	0	1		
174.	Гимнастика. Упоры и висы. Зачет: Подтягивания из виса на высокой перекладине (м)/ из виса на низкой перекладине (д) (раз)	1	1	0		
175.	Плавание. Комплексное плавание	1	0	1		
176.	Гимнастика. Упоры и висы. Упражнения на развитие силы и ОФП	1	0	1		
177.	Гимнастика. Упоры и висы. Упражнения на развитие силы и ОФП. Зачет: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	1	0		
178.	Теория. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	0	1		

	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.					
179.	Гимнастика. Элементы с предметом. Прыжки на скакалке	1	0	1		
180.	Плавание. Комплексное плавание	1	0	1		
181.	Гимнастика. Элементы с предметом. Прыжки на скакалке	1	0	1		
182.	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП <b>Зачет</b> : Прыжки на скакалке	1	1	0		
183.	Плавание. Комплексное плавание	1	0	1		
184.	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП	1	0	1		
185.	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП <b>Зачет</b> : Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	1	1	0		
186.	Плавание. Игры на воде	1	0	1		
187.	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м.	1	0	1		
188.	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м.	1	0	1		
189.	Плавание. Игры на воде. Беседа о мужестве и героизме участников ВОВ. Об особенностях физической подготовки в военное время	1	0	1		
190.	кроссовая подготовка. Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м.	1	0	1		
191.	кроссовая подготовка. Показатели	1	0	1		

	повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.					
192.	Плавание. Игры на воде	1	0	1		
193.	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.	1	0	1		
194.	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 3500 м.	1	0	1		
195.	Плавание. Игры на воде	1	0	1		
196.	Л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции	1	0	1		
197.	Л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции	1	0	1		
198.	Л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции	1	0	1		
199.	Л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции	1	0	1		
200.	Л/а. Повторение. Техника низкого и высокого старта	1	0	1		
201.	Л/а. Повторение. Техника низкого и высокого старта	1	0	1		
202.	Л/а. Повторение. Техника финиширования	1	0	1		
203.	Л/а. Повторение. Техника финиширования	1	0	1		
204.	Л/а. Повторение. Гладкий бег. Подвижные игры	1	0	1		

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы.  
Матвеев А. П.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий , Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран,  
<http://www.infosport.ru>

2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная

библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более 100 журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе.

3. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>

4. Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура:



воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант, то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам. <http://www.teoriya.ru/>

5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.

6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

7. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогике и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной

тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября».  
<http://spo.1september.ru/urok/>

9. Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

10. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

11. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

12. Международные спортивные федерации

[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

13. Международная ассоциация спортивной информации

<http://www.iaso.org/>

14. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

15. Ссылки на центры спортивной информации

[http://www.aafla.org/4sl/links\\_frmst.htm](http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm)

16. Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса (AAFLA) является

научным и обучающим центром, цель которого - развитие спортивной науки и образования. Фонд располагает самой большой научной библиотекой Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена). <http://www.aafla.org/>

17. Европейский футбол <http://www.euro-football.ru/>

18. Центральная научная спортивная библиотека Германии. Возможен поиск в электронном каталоге <http://zb-sport.dshs-koeln.de/>

19. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/>

20. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры  
<http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

21. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

22. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

23. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

24. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке

[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)

25. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>

26. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniiifk.ru/>.

27. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.

28. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.

29. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта

30. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.

31. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и

спортивно развивающего оборудования.

32. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование

33. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

34. [onlinetestpad.com](http://onlinetestpad.com)

35. [zadavator.spbal.ru](http://zadavator.spbal.ru)

36. [eип-фкис.рф](http://eип-фкис.рф)

37. [fk-i-s.ru](http://fk-i-s.ru)

38. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)