

**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Успенской средней общеобразовательной школы
«Зырянская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Руководитель ШМО
Чуклина Г.Г.
Протокол № 1
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора,
руководитель филиала
Бушкова М.А.
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
Дородова Л.В.
Приказ № 177
от «29» августа 2025 г.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
по адаптированной основной общеобразовательной программе
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
9 класс

Разработал: учитель физической культуры Таширова М.А.

Зырянка, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуре в основной школе выделяется 102 часов (3 часа в неделю, 34 рабочие недели).

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление добродетельности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; □
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; □
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; □
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; □
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; □
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; □
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; □
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); □
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; □
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне; □
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); □

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); □
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); □
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; □
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; □
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; □
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; □
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); □
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; □
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; □
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень: □

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); □
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; □
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; □
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; □
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; □
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; □
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; □
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; □
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; □
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; □
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; □
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; □
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; □
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры и дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В

южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые

движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекалывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекалы назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекалывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

- лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

9 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	6,0	5,1	5,3	5,8
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,0	10,7	11,8	9,8	10,5	11,3
Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,7	10,8	11,6	12,4
Бег 300 м (мин., сек)	1,12	1.20	1,30	1,8	1,18	1,22
Прыжок в длину с места (см)	175	164	155	180	170	160
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	101	92	77	97	85	72
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	25	22	29	26	23
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	14	11	8	11	8	5

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Гимнастика(модуль «Гимнастика»). Модуль	21	6	15	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.2	Легкая атлетика(модуль «Лёгкая атлетика»).	28	10	18	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.3	Спортивные игры.Баскетбол (модуль «Спортивные игры	12	3	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.4	Спортивные игры.Волейбол (модуль «Спортивныеигры»)	15	3	12	https://resh.edu.ru/subject/9/8

3.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	9	4	5	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.6	Модуль «Зимние виды спорта».	15	4	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8
3.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://www.gto.ru
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	30	72	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
2	Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
3	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
4	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
5	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» - зачет	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
8	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
9	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
10	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
11	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/8
12	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
13	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.				
	Модуль «Легкая атлетика».				
14	Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Легкая атлетика».				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие выносливости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках.				
16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками				
17		1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками				
18		1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.				
19		1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«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.				
20		1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«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.				
21		1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.				
22		1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.				
23		1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
24	«Спортивные игры. Баскетбол».	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.				
	«Спортивные игры. Баскетбол».				
25	Игровая деятельность по правилам	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры. Баскетбол».				
26	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры. Баскетбол».				
27	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.				
28	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения.				
29	Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения.				
30	Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.				
31	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.				
32	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.				
33	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация				
34	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие				
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	гибкости. Акробатическая комбинация				
36	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
37	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
38	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
39	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
40	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
41	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
42	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
43	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
44	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
45	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
46	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
47	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8

48	Модуль «Гимнастика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
49	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
50	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
51	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
52	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
53	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
54	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
55	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
56	Модуль «Зимние виды спорта». торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
57	Модуль «Зимние виды спорта» торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
58	Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
59	Модуль «Зимние виды спорта». переход с	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8

попеременного двухшажного
хода на одновременный
бесшажный ход и обратно;
ранее разученные упражнения
лыжной подготовки в
передвижениях на лыжах, при
спусках, подъёмах, торможении.

60	Модуль «Зимние виды спорта». переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
61	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
62	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
63	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
65	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
66	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом Прямой нападающий удар.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
68	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
69	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
70	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
71	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места				
72	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
73	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
74	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
75	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
76	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении Учебная игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
77	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
78	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
79	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
80	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
81	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
82	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
83	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
84	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
85	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8

86	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
87	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
88	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
89	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
90	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
91	Модуль «Легкая атлетика».Бег на длинные дистанции	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
92	Модуль «Легкая атлетика».Бег на длинные дистанции	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
93	Модуль «Легкая атлетика».Бег на длинные дистанции	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
94	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
95	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
96	«Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
97	«Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	«Спортивные игры». Футбол.				
98	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры». Футбол.				
99	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры». Футбол.				
100	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	«Спортивные игры. Футбол».				
101	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/8
	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО				
102		1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	30	72	

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

Интерактивный электронный конспект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».