

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом АНОО  
«Областной технолицей  
им. В.И. Долгих»  
Протокол  
от «21» августа 2023 г. №

приказом директора автономной некоммерческой  
общеобразовательной организации «Областной  
технолицей им. В.И. Долгих»  
от « 25 » августа 2023 г. №

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

автономной некоммерческой общеобразовательной организации  
«Областной технолицей им. В. И. Долгих»

**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов  
на 2023–2024 учебный год

Учителя: Демин Дмитрий Михайлович  
Кириленко Елена Валерьевна  
Михайло Станойлович  
Трубникова Анна Викторовна  
Щербаков Михаил Евгеньевич

Московская область,  
г.о. Истра,  
с. Павловская Слобода,  
2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), общенациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. **Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. **Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). **Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. **Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. **Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу

и сверху. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр. *Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. *Модуль «Плавание».* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (салто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **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**

### ***Универсальные познавательные 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.
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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, выяснить способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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 6 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
- демонстрация техники проплыивания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплыивание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Инвентарь	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	0,5	0	0,5		Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	0,5	0	0,5		Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0,5	0	0,5		разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для коррекции осанки; составляют	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами формирования и коррекции осанки.		
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	0,5	0	0,5		разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для избыточной массы тела; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами по проблеме избыточной массы тела	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	0,5	0	0,5		Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</b>	0,5	0	0,5		Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2						

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1	0	1		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>	2	0	2		Описывать технику лазания по канату. Осваивать технику	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						лазания по канату, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при подъеме по канату, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению		
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2		Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	3	1	2		Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	Практическая работа; контрольное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег</b>	3	1	2		Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,	Практическая работа; контрольное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						контролировать ее по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
3.6.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2	0	2		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1	0	1		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике»	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	1	0	1		Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением упражнений, перстраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.9.	<b>Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>	8	1	7		Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Практическая работа; контрольное занятие	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания  www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
3.10.	<b>Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине</b>	8	1	7		Описывать технику выполнения поворотов разными стилями, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение техники поворотов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов, соблюдать правила безопасности	Практическая работа; контрольное занятие	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания  www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
3.11.	<b>Модуль «Плавание». Проплыивание учебных дистанций</b>	14	1	13		Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проплывать отрезки с задержкой дыхания.	Практическая работа; контрольное занятие	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания  www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
3.12.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</b>	1	0	1		Организовывать совместные занятия баскетболом, стрит-болом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	2	0	2			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	2	0	2		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	2	1	1		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устрани	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	2	0	2		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</i>	1	0	1		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устрани		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	2	0	2		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устрани		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	1	0	1		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устрани		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	1	0	1		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>	3	0	3		Организовывать совместные занятия футболом, мини-футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		62						

#### Раздел 4. СПОРТ

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	5	1	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа; контрольное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/www.gto.ru">https://resh.edu.ru/subject/9/www.gto.ru</a>
Итого по разделу		5						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	7	63	
--	----	---	----	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	04.09 – 08.09	Практическая работа
2.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	04.09 – 08.09	Практическая работа
3.	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	11.09 – 15.09	Практическая работа
4.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	11.09 – 15.09	Практическая работа
5.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди. Особенности водной среды	1	0	1	18.09 – 22.09	Практическая работа
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	18.09 – 22.09	Практическая работа
8.	Проверка плавательной подготовленности. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со	1	0	1	25.09 – 29.09	Практическая работа

	вспомогательными средствами и без них)					
9.	Техника кроссового бега	1	1	0	25.09 – 29.09	Практическая работа  Тестирование
10.	Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами и без них)	1	0	1	02.10 – 06.10	Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	02.10 – 06.10	Практическая работа
12.	Движения руками. Согласование движений руками и ногами на задержке дыхания. Проплыивание серий отрезков по 25 м на задержке дыхания	1	1	0	09.10 – 13.10	Практическая работа; зачет
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	0	1	09.10 – 13.10	Практическая работа
14.	Контрольный норматив: работа ног кролем с плавательной доской. Проплыивание серий отрезков по 25 м. Упражнения на дыхание. Скользжения на груди	1	0	1	16.10 – 20.10	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	16.10 – 20.10	Практическая работа
16.	Кроль в полной координации. Специальные Упражнения на технику плавания кролем на груди	1	0	1	23.10 – 27.10	Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Способы самостоятельного совершенствования техники	1	0	1	23.10 – 27.10	Практическая работа

	кувырка вперед, назад из положения упора присев					
18.	Специальные упражнения. Плавание в полной координации. Старты. Повороты	1	0	1	07.11 – 10.11	Практическая работа
19.	Акробатическая связка из 7-8 элементов	1	1	0	07.11 – 10.11	Практическая работа; зачет
20.	Инструктаж по ТБ, теоретические основы плавания кролем на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами	1	0	1	13.11 – 17.11	Практическая работа
21.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	13.11 – 17.11	Практическая работа
22.	Имитационные упражнения на суше (движения ногами). Скольжения на спине. Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног	1	0	1	20.11 – 24.11	Практическая работа
23.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	1	20.11 – 24.11	Практическая работа
24.	Движения руками в согласовании с дыханием. специальные упражнения	1	0	1	27.11 – 01.12	Практическая работа

25.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	27.11 – 01.12	Практическая работа
26.	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Плавание с помощью ног - с различными положениями рук (вдоль туловища, за головой)	1	0	1	04.12 – 08.12	Практическая работа
27.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения	1	1	0	04.12 – 08.12	Практическая работа
28.	Согласование движений руками и ногами. Плавание на технику. Старты. Повороты	1	0	1	11.12 – 15.12	Зачет
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Основные правила игры в баскетбол. Перемещения без мяча в стойке защитника, изменение позиций	1	0	1	11.12 – 15.12	Практическая работа
30.	Контрольный урок. Плавание изученным способом в координации 25 м с учетом времени	1	0	1	18.12 – 22.12	Практическая работа; зачет
31.	Технические действия баскетболиста без мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	18.12 – 22.12	Практическая работа
32.	Свободное плавание. Игры в воде	1	0	1	09.01 – 12.01	Практическая работа
33.	Технические действия баскетболиста без мяча. Ведение мяча с учетом времени. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	09.01 – 12.01	Практическая работа; зачет

34.	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами со вспомогательными средствами. Выдохи в воду	1	0	1	15.01 – 19.01	Практическая работа
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	15.01 – 19.01	Практическая работа
36.	Плавание с помощью ног с поддерживающими средствами. Согласование движений ногами с дыханием	1	0	1	22.01 – 26.01	Практическая работа
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	22.01 – 26.01	Практическая работа
38.	Движения руками с поддерживающими средствами и без них	1	0	1	29.01 – 02.02	Практическая работа
39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Правила игры в волейбол. Перемещения по зонам, стойка принимающего, подающего, атакующего	1	0	1	29.01 – 02.02	Практическая работа
40.	Согласование движений руками и ногами, в сочетании с дыханием	1	0	1	05.02 – 09.02	Практическая работа
41.	Способы совершенствования нижней боковой, прямой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	1	05.02 – 09.02	Практическая работа
42.	Специальные упражнения на скольжение, на воде	1	0	1	12.02 – 16.02	Практическая работа
43.	Техника выполнения верхней нижней подачи мяча через сетку	1	0	1	12.02 – 16.02	Практическая работа

44.	Контрольный урок. Плавание брасом 25 м с учётом техники	1	1	0	19.02 – 22.02	Зачет
45.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча. Формирование навыков нижнего приема мяча	1	0	1	19.02 – 22.02	Практическая работа
46.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Теоретические основы плавания дельфином. Баттерфляй-работа ног	1	0	1	11.03 – 15.03	Практическая работа
47.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней передачи волейбольного мяча	1	0	1	11.03 – 15.03	Практическая работа
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	18.03 – 22.03	Практическая работа
49.	Специальные упражнения на скольжение. Работа ног дельфином со вспомогательными средствами и без них	1	0	1	18.03 – 22.03	Практическая работа
50.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	25.03 – 29.03	Практическая работа
51.	Работа ног дельфином с плавательной доской.	1	0	1	25.03 – 29.03	Практическая работа
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	01.04 – 05.04	Практическая работа
53.	Имитационные упражнения на суше. Баттерфляй специальные упражнения. Контрольный норматив: скольжение на груди.	1	0	1	01.04 – 05.04	Зачет

54.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	08.04 – 12.04	Практическая работа
55.	Согласование движений руками и ногами. Плавание на технику. Старты. Повороты.	1	0	1	08.04 – 12.04	Зачет
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра в волейбол по основным правилам	1	0	1	15.04 – 19.04	Практическая работа
57.	Баттерфляй - согласование движений руками и ногами	1	0	1	15.04 – 19.04	Практическая работа
58.	Плавание при помощи рук 4/25 м. Плавание с помощью ног 4/25 м. Плавание в полной координации 4/25 метров	1	0	1	22.04 – 26.04	Практическая работа
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.04 – 26.04	Практическая работа
60.	Эстафеты в воде. Игры в воде.	1	0	1	13.05 – 17.05	Практическая работа
61.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	0	1	13.05 – 17.05	Практическая работа
62.	Инструктаж по ТБ. Кроль на груди и на спине в полной координации	1	0	1	20.05 – 24.05	Практическая работа
63.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	20.05 – 24.05	Практическая работа
64.	Кроль на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплыивание отрезков по 25 метров	1	0	1	27.05 – 31.05	Практическая работа
65.	Прыжок в длину с места (см)	1	0	0	27.05 – 31.05	Практическая работа

66.	Смешанное плавание. Старты	1	0	1	03.06 – 07.06	Практическая работа
67.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	1	0	1	03.06 – 07.06	Практическая работа
68.	Контрольный норматив: брасс в полной координации	1	1	0	10.06 – 14.06	Зачет
69.	Бег на 2000 м	1	1	0	10.06 – 14.06	Зачет
70.	Свободное плавание. Игры в воде	1	0	1	17.06 – 21.06	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	7	63		

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 8 - 9 класс/Матвеев А.П. (12 – е издание, переработанное), Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 8 - 9 класс/Матвеев А.П. (12 – е издание, переработанное), Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебники и справочные издания
  1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
  2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
  3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
  4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
  5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
- Методические пособия
  5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
  6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
  7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
  8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
  9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
  10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
  11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
  12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на водой. – М., 2016.
17. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
18. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
19. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
20. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004

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

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

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1 Мячи для метания
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)
- 3 Ядро
- 4 Гиря (16 кг)
- 5 Скамейки гимнастическая
- 6 Набор гимнастических матов
- 7 Гимнастический козел
- 8 Гимнастический конь
- 9 Канат для перетягивания
- 10 Скалки
- 11 Мостик гимнастический подкидной
- 12 Щит баскетбольный игровой

- 13 Кольца баскетбольные
- 14 Волейбольные стойки
- 15 Волейбольная сетка
- 16 Мячи волейбольные
- 17 Ворота для минифутбола
- 18 Мячи футбольные
- 19 Теннисные столы
- 20 Ракетки для настольного тенниса
- 21 Штанга тренировочная
- 22 Секундомер электронный
- 23 Рулетки
- 24 Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- 25 Игровое поле для баскетбола (стритбола)
- 26 Игровое поле для волейбола

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная, компьютер, электронный экран.