

Приложение к Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 315/1-ОД от 29.08.2025

Рабочая программа
по учебному курсу «Основы физической подготовки (ОФП)»
для 8-9 классов

Серов, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки (ОФП)» для 8-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум».

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Занятия основами физической подготовки положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Общая физическая подготовка развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать обучающихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых обучающихся.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Форма организации внеурочной деятельности: учебное занятие.

На занятиях курса предусматриваются следующие формы организации деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая и парная. Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» на уровне основного общего образования, – 68 часов: в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)»

8 КЛАСС

Модуль «Гимнастика».

Развитие координационных способностей: упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения в висах и упорах; с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки через скакалку; броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов; упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мышц стопы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением; ускорение, переходящее в многоскоки.

Развитие скоростно-силовых способностей: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Метание малого мяча на дальность.

Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Упражнения прикладного характера: бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег, игровые эстафеты.

Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка».

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные; подъем «ёлочкой», торможение боковым скольжением; повороты переступанием; преодоление бугров и впадин при спуске; прохождение дистанции 1км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 200 м с интервалом отдыха 2-3 минуты; преодоление естественных препятствий на лыжах, эстафеты на лыжах.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста: приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча.

Освоение тактики игры: взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по правилам мини-баскетбола.

Основные элементы техники игры в игровых ситуациях.

Волейбол. Передачи мяча сверху, приемы мяча сверху и снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Футбол. Развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам); комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам; игры и игровые задания 3:3.

9 КЛАСС

Модуль «Гимнастика».

Развитие координационных способностей: упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения в висах и упорах; с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки через скакалку; броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов; упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мышц стопы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие скоростных способностей: многоскоки, переходящие в бег с ускорением; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.

Развитие скоростно-силовых способностей: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Метание малого мяча на дальность.

Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.

Упражнения прикладного характера: барьерный бег; эстафетный бег, игровые эстафеты.

Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка».

Освоение техники лыжных ходов: попеременный дуэтный и попеременный четырёхшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные; подъем «ёлочкой», торможение боковым скольжением; повороты переступанием; преодоление бугров и впадин при спуске; прохождение дистанции 1 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 200 м с интервалом отдыха 2-3 минуты; преодоление естественных препятствий на лыжах, эстафеты на лыжах.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста: приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, после ведения.

Индивидуальные защитные действия в игровых ситуациях.

Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по правилам баскетбола.

Волейбол. Передачи мяча сверху, приемы мяча сверху и снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча, прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Футбол. Развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам); комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания 3:3.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки (ОФП)» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в

спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки (ОФП)» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её

гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими 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, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное

исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

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

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

9 класс

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (4ч.)¹ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением; ускорение, переходящее в многоскоки.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
2	Развитие скоростно-силовых способностей: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	Развитие скоростных способностей: ускорение, переходящее в многоскоки. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
3	Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в	Развитие скоростно-силовых способностей: метание мяча на дальность. Упражнения на развитие силы.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1

¹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

4	разные стороны); прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения прикладного характера: бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; игровые эстафеты.	Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (4 ч.)² Требования безопасности на занятиях баскетболом). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста: приставными шагами	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
6	правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
7	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Основные элементы техники игры в игровых ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
8	Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча. Освоение тактики игры: взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по правилам мини-баскетбола. Основные элементы техники игры в игровых ситуациях.	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по правилам мини-баскетбола.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1

² Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

9	Модуль «Гимнастика» (8 ч.)³ Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей:	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей: упражнения без предметов и с предметами.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
10	упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,	Акробатические упражнения. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
11	прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: висы и упоры.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
12	гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине,	Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
13	гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с	Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастическом бревне. Развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
14	пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
15	выносливости: лазание по канату, гимнастической лестнице; подтягивания;	Круговая тренировка.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
16	упражнения в висах и упорах; с гантелями, набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки через скакалку; броски набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов; упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мышц стопы.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1

³ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

17	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (7ч.)⁴ Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
18	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы; переход с одновременных ходов на попеременные; подъем «ёлочкой», торможение боковым скольжением; повороты переступанием; преодоление бугров и впадин при спуске; прохождение дистанции 1км.	Повороты на месте и в движении. Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
19	Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 200 м с интервалом отдыха 2-3 минуты; преодоление естественных препятствий на лыжах, эстафеты на лыжах.	Освоение техники лыжных ходов: одновременный двухшажный. Упражнения прикладного характера.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
20		Спуски и подъёмы. Преодоление бугров и впадин при спуске.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
21		Переход с одновременных ходов на попеременные. Торможение боковым скольжением.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
22		Упражнения прикладного характера: преодоление естественных препятствий на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
23		Эстафеты на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
24	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (3 ч.)⁵ Требования безопасности на занятиях волейболом.	Требования безопасности на занятиях волейболом. Приемы и передачи мяча сверху и снизу. Эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
25	Передачи мяча сверху, приемы мяча сверху и снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
26			https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1

⁴ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

⁵ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

	правилам.			
27	Модуль «Спортивные игры: футбол» (3 ч.)⁶ Требования безопасности на занятиях футболом. Развитие координационных способностей:	Требования безопасности на занятиях футболом. Развитие координационных способностей. Игровые задания.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
28	комбинации из освоенных элементов (ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам); комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Освоение тактики игры. Игры и игровые задания.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
29	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Овладение игрой: игра по упрощённым правилам; игры и игровые задания 3:3.	Игра в футбол по упрощённым правилам.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
30	Модуль «Лёгкая атлетика» (5 ч.)⁷ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей:	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: равномерный повторный бег с финальным ускорением.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
31	равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие скоростно-силовых способностей:	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
32	бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	Развитие специальной выносливости: бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1

⁶ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

⁷ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

33	Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.	Развитие скоростно-силовых способностей: метание малого мяча на дальность. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1
34	Развитие специальной выносливости: бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Упражнения прикладного характера: бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег, игровые эстафеты.	Развитие координационных движений: преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	1

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (4ч.)⁸ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: многоскоки, переходящие в бег с ускорением; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
2	Развитие скоростно-силовых способностей: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с	Развитие скоростных способностей: повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1

⁸ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

3	шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	Развитие скоростно-силовых способностей: метание мяча на дальность. Упражнения на развитие силы.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
4	Упражнения прикладного характера: барьерный бег; игровые эстафеты.	Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (4 ч.)⁹ Требования безопасности на занятиях баскетболом). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста: приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
6	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
7	Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, после ведения. Индивидуальные защитные действия в игровых ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
8	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, после ведения. Индивидуальные защитные действия в игровых ситуациях. Освоение тактики игры: позиционное	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по правилам баскетбола.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1

⁹ Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Игра по правилам баскетбола.			
9	Модуль «Гимнастика» (8 ч.)¹⁰ Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей:	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей: упражнения без предметов и с предметами.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
10	упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,	Акробатические упражнения. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
11	прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: висы и упоры.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
12	гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине,	Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
13	гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в	Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастическом бревне. Развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
14	глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
15	выносливости: лазание по канату, гимнастической лестнице; подтягивания;	Круговая тренировка.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
16	упражнения в висах и упорах; с гантелями, набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки через скакалку; броски набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов; упражнения для сохранения и поддержания правильной	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1

¹⁰ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

	осанки; упражнения для укрепления мышц стопы.			
17	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (7ч.)¹¹ Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
18	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и попеременный	Повороты на месте и в движении. Освоение техники лыжных ходов: попеременный	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
19	четырёхшажный ход ходы; переход с попеременных ходов на одновременные; подъем «ёлочкой», торможение боковым	Освоение техники лыжных ходов: попеременный четырёхшажный. Упражнения прикладного характера.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
20	скольжением; повороты переступанием; преодоление бугров и впадин при спуске; прохождение дистанции 1км.	Спуски и подъёмы. Преодоление бугров и впадин при спуске.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
21	Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 200 м с интервалом отдыха 2-3 минуты; преодоление	Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение боковым скольжением.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
22	естественных препятствий на лыжах, эстафеты на лыжах.	Упражнения прикладного характера: преодоление естественных препятствий на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
23		Эстафеты на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
24	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (3 ч.)¹² Требования безопасности на занятиях	Требования безопасности на занятиях волейболом. Приемы и передачи мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
25	волейболом. Передачи мяча сверху, приемы мяча сверху и	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Одиночное блокирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
26	снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая и верхняя прямая подачи	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1

¹¹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

¹² **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

	мяча, прямой нападающий удар, одиночное блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
27	Модуль «Спортивные игры: футбол» (3 ч.)¹³ Требования безопасности на занятиях футболом. Развитие координационных способностей:	Требования безопасности на занятиях футболом. Развитие координационных способностей. Игровые задания.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
28	комбинации из освоенных элементов (ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам); комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Освоение тактики игры. Игры и игровые задания.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
29	Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Овладение игрой: игра по упрощённым правилам; игры и игровые задания 3:3.	Игра в футбол по упрощённым правилам.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
30	Модуль «Лёгкая атлетика» (5 ч.)¹⁴ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1

¹³ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

¹⁴ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

32	шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Метание малого мяча на дальность.	Развитие специальной выносливости: бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
33	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	Развитие скоростно-силовых способностей: метание малого мяча на дальность. Игровые эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1
34	Развитие специальной выносливости: бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Упражнения прикладного характера: барьерный бег; эстафетный бег, игровые эстафеты.	Развитие координационных движений: барьерный бег. Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	1