

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Белозерского округа

МОУ «Средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза И.П.Малоземова»

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

№ 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Сараева Р.Н.  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1259279)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чекина Ольга Владимировна  
учитель физической культуры

г. Белозерск 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования 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), операциональным (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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), 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 68 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.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

## **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.

#### ***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, выяснять 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 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 учащихся общеобразовательной школы;

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 и 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**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	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>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	0.5	0	0	02.09.2022	обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;;	Диалог;	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
1.2.	<b>Пешие туристские походы</b>	1	0	0	05.09.2022 06.09.2022	обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	0.5	0	0	07.09.2022 09.09.2022	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;	диалог;	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	0.5	0	0	12.09.2022 13.09.2022	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Устный опрос;	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
2.2.	<b>Банные процедуры</b>	0.5	0	0	14.09.2022 16.09.2022	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);;	Устный опрос;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	0.5	0	0	19.09.2022 21.09.2022	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Диалог;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	0.5	0	0	22.09.2022 23.09.2022	наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;	Устный опрос;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	0,5	0	0	26.09.2022 27.09.2022	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Устный опрос;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	1	0	0	28.09.2022 30.09.2022	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;;	Диалог;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	0,5	0	0	03.10.2022 07.10.2022	знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.;	Устный опрос;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Длинный кувырок с разбега</b>	1	0	0	10.10.2022 11.10.2022	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	1	0	0	12.10.2022 14.10.2022	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	3	0	0	17.10.2022 18.10.2022	составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	1	0	0	19.10.2022 21.10.2022	разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	1	0	0	24.10.2022 26.10.2022	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	1	0	0	27.10.2022 28.10.2022	контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	0	0	31.10.2022 04.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	1	0	0	07.11.2022 11.11.2022	составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	0	0	14.11.2022 18.11.2022	ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения черлидинга</b>	1	0	0	21.11.2022 25.11.2022	знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	5	0	0	01.12.2022 09.12.2022	контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	3	0	0	12.12.2022 31.12.2022	контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	10	0	0	11.01.2023 03.02.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	8	0	0	06.02.2023 28.02.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами; способы перехода с одного хода на другой;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a> <a href="https://fiz-kultura.ru/uchenikam">https://fiz-kultura.ru/uchenikam</a>
3.18.	Модуль «Плавание». Основные стили спортивного плавания.	1	0	0	01.03.2023 03.03.2023	выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);	Устный опрос; Диалог;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры». <b>Техническая подготовка в баскетболе</b>	6	0	0	06.03.2023 24.03.2023	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры». <b>Техническая подготовка в волейболе</b>	7	0	0	27.03.2023 15.04.2023	играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры». <b>Техническая подготовка в футболе</b>	6	0	0	17.04.2023 28.04.2023	; рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча; в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах; на месте и в движении, при ударе и блокировке;;	Работа на уроке;	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>
Итого по разделу		60						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	4	0	15.05.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="https://fiz-kultura.ru/uchenikam">https://fiz-kultura.ru/uchenikam</a> <a href="https://user.gto.ru/user/login">https://user.gto.ru/user/login</a>
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Бег 4 мин. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовое ускорение.	1				Диалог
2.	Бег 100м. Медленный бег 6 мин.	1				Зачет
3.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 30 м.	1				Работа на уроке
4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с места и с разбега.	1				Зачет
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Совершенствование техники спринтерского бега.	1				Работа на уроке
6.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1				Зачет
7.	Восстановительный массаж. Совершенствование техники бега на средние дистанции (1500м). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				Работа на уроке
8.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				Диалог

9.	Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника;	1				Работа на уроке
10.	Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника;	1				Работа на уроке
11.	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Учебная игра.	1				Самооценка с использованием оценочного листа
12.	Ведение мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1				Работа на уроке
13.	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. Учебная игра.	1				Работа на уроке
14.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.	1				Самооценка с использованием оценочного листа
15.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. Нижняя прямая подача.	1				Работа на уроке
16.	Подача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Нападающий удар. Верхняя прямая и нижняя подача.	1				Самооценка с использованием оценочного листа
17.	Тактика игры. Правила игры. Судейство.	1				Диалог
18.	Подачи по зонам. Тактика игры. Правила игры. Судейство.	1				Диалог

19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Повторение акробатических элементов VIII класса.	1				Диалог
20.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения Кувырки вперед и назад.	1				Работа на уроке
21.	Измерение функциональных резервов организма. Акробатические упражнения. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1				Самооценка с использованием оценочного листа
22.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. ОФП на развитие силы.	1				Работа на уроке
23.	ОРУ для утренней зарядки. Стойка на голове с согнутыми ногами (ю); мост из положения стоя с помощью(д).	1				Самооценка с использованием оценочного листа
24.	Стойка на голове и руках (Ю); мост (Д)..	1				Работа на уроке
25.	Акробатическая комбинация. Подготовка к сдаче норм ГТО. Оценка техники подтягиваний в висе.	1				Работа на уроке
26.	Развитие физических качеств. Акробатические комбинации. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1				Зачет
27.	Комбинация на гимнастическом бревне(д). Работа с набивными мячами(ю). Упражнения на развитие гибкости. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1				Зачет

28.	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Сдача норматива прыжки на скакалке за 1 минуту. Эстафета со скакалками.	1				Зачет
29.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Комбинированные эстафеты.	1				Работа на уроке
30.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1				Диалог
31.	Акробатическая комбинация. Тестирование на гибкость.	1				Зачет
32.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1				Работа на уроке
33.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование изученных ходов. Вкатывание. Выработка общей выносливости.	1				Диалог
34.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 2000 м	1				Работа на уроке
35.	Одновременные лыжные ходы.	1				Диалог
36.	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1				Работа на уроке
37.	Совершенствование техники подъемов в гору скользящим шагом, техники торможения "плугом" и поворота упором.	1				Работа на уроке
38.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении.	1				Работа на уроке
39.	Совершенствовать подъём и спуск в основной стойке. Пройти 3 км с переменной скоростью.	1				Работа на уроке

40.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Пройди в ворота» без палок	1				Работа на уроке
41.	Изучение техники одновременного одношажного конькового хода.	1				Работа на уроке
42.	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, техники подъемов "полуелочкой", "елочкой".	1				Самооценка с испол. оценочного листа
43.	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, торможения "плугом", "упором".	1				Работа на уроке
44.	Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1				Работа на уроке
45.	Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Соревнования на дистанции 2 км.	1				Работа на уроке
46.	Передвижение по учебному кругу до 4 км.	1				Работа на уроке
47.	Эстафеты на лыжах 100м.	1				Работа на уроке
48.	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 5 км. Развитие выносливости.	1				Самооценка с использованием оценочного листа
49.	Контрольные соревнования: 2(км)-девочки, 3(км)-мальчики.	1				Зачет
50.	Совершенствовать технику изученных ходов. Подъемы, спуски, торможения. Преодоление бугров и впадин.	1				Работа на уроке

51.	Совершенствовать технику изученных ходов. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Слалом»	1				Работа на уроке
52.	Совершенствовать технику изученных ходов. Подвижные игры «Кто дольше прокатится», «На буксире».	1				Работа на уроке
53.	Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1				Работа на уроке
54.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении.	1				Работа на уроке
55.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1				Работа на уроке
56.	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1				Работа на уроке
57.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1				Работа на уроке
58.	Оценка техники выполнения передач. Игра в волейбол.	1				Диалог
59.	Учебная игра в волейбол.	1				Работа на уроке
60.	Нижняя и верхняя подачи. Поддачи по зонам.	1				Работа на уроке
61.	Тактика игры в волейбол. Правила игры. Судейство.	1				Работа на уроке
62.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения.. Бег в медленном темпе до 6- мин..	1				Диалог
63.	Прыжок в высоту с разбега. Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1				Зачет

64.	Прыжок в длину с разбега. Бег 100 м	1				Зачет
65.	Челночный бег 3*10, Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1				Зачет
66.	Бег 30 метров, Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1				Зачет
67.	Бег 1000 метров.	1				Зачет
68.	Прыжок в длину с места Норматив гибкость.	1				Зачет
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4			

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

<https://fiz-ra-ura.jimdo.com>

<https://elenasport69.jimdo.com>

<https://shapovalov.nethouse.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Деревянные скамейки, маты, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, сетки для пионербола и волейбола, шведские стенки, скакалки и обручи.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Деревянные скамейки, маты, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, сетки для пионербола и волейбола, шведские стенки, скакалки и обручи.