

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Управление образования администрации Воскресенского района

МОУ Глуховская СШ

РАССМОТРЕНО педагогическим
советом
Заместитель директора по УВР

_____ Кузьмина А.А.

Протокол №11

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Михайлов В. Е.

Приказ №124

от "30" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4977982)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Ульянов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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: подводные 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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	06.09.2022	Знакомятся с понятием ЗОЖ. Раскрывают основные компоненты ЗОЖ. Рассматривают факторы влияющие за здоровый образ жизни. Рассматривают влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. ;	Устный опрос;	учебник, рассказ учителя.
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	07.09.2022	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;; рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;;	Устный опрос; Практическая работа;	учебник, рассказ и показ учителя.
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	08.09.2022	изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;;	Устный опрос;	учебник
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1	22.02.2023 23.02.2023	знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);; знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;; наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);; контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах);	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	учебник, слайд- шоу, рассказ и показ учителя.

2.2.	Измерение функциональных резервов организма	2	0	2	28.02.2023 01.03.2023	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;; знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);; разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.;	Практическая работа;	учебник
2.3.	Восстановительный массаж	0.5	0	0.5	02.03.2023	составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.;	Практическая работа;	учебник
2.4.	Банные процедуры	0.5	0	0.5	07.03.2023	знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);; знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.;	Практическая работа;	учебник
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	10	2	8	13.09.2022 04.10.2022	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ; 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);	Зачет; Практическая работа;	показ учителя, учебник
3.2.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	6	0	6	05.10.2022 19.10.2022	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;; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	учебник

3.3.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	10	0	10	20.10.2022 17.11.2022	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	учебник
3.4.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	22.11.2022	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	учебник
3.5.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	23.11.2022	знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;; знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.; знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;;	Практическая работа;	учебник
3.6.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	24.11.2022	знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.; составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;; включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.;	Практическая работа;	учебник
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	2	1	1	29.11.2022 30.11.2022	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;; разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет; Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	0	2	01.12.2022 06.12.2022	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;; разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	1	0	07.12.2022	Составляют и разучивают акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов. ;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	1	08.12.2022	изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;; разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	13.12.2022	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;; контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	0	2	14.12.2022 15.12.2022	Составление и разучивание комбинации из ранее изученных элементов.;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	20.12.2022 21.12.2022	Составление и разучивание комбинации из ранее изученных элементов.;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	22.12.2022 27.12.2022	Составление и разучивание комбинации из ранее изученных элементов.;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	28.12.2022 29.12.2022	Составление и разучивание комбинации из ранее изученных элементов.;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	1	0	1	30.12.2022	знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;; отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);; разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);; подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.

3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	17	1	16	10.01.2023 15.02.2023	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Зачет; Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.18.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	1	0	1	16.02.2023	знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.19.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	1	21.02.2023	выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);;	Практическая работа;	учебник, показ и рассказ учителя.
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	12	0	12	05.04.2023 02.05.2023	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);; играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	учебник
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	10	1	9	03.05.2023 25.05.2023	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ; 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);	Зачет; Практическая работа;	учебник
Итого по разделу		86						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	3	5	09.03.2023 04.04.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	учебник
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
2.	Пешие туристские походы.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Л/атл.: Техника безопасности на занятиях. Гигиена занятий ФК. Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности 10-12 мин. в среднем темпе.	1	1	0	13.09.2022	Контрольная работа;
5.	Л/атл.: низкий старт, виды низкого старта. Применение различных видов низкого старта.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
6.	Л/атл.: низкий старт и стартовое ускорение. Пробегание отрезков 8 по 20 метров.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
7.	Л/атл.: низкий старт. Пробегание дистанции 60 метров на результат.	1	1	0	20.09.2022	Контрольная работа;
8.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом "в шаге". Специальные упражнения прыгуна в длину.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
9.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом "в шаге".	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом "в шаге".	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;

11.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «в шаге». Правила соревнований по прыжкам в длину. Тактика.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
12.	Л/атл.: Прикладные упражнения и полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
13.	Л/атл.: Кроссовый бег по пересеченной местности с преодолением препятствий различными способами.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
14.	Футбол: техника остановки летящего мяча грудью.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
15.	Футбол: организация атакующего взаимодействия игроков при подаче углового мяча.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
16.	Футбол: взаимодействия игроков защищающейся команды при выполнении штрафного удара игроком команды соперника.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
17.	Футбол: совершенствование техники штрафного удара (пенальти) по воротам соперника в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Футбол: совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Футбол: совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

20.	Волейбол: Техника безопасности на занятиях. Правила волейбола. Жесты судей в волейболе. Прием и передача мяча сверху в прыжке в парах.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
21.	Волейбол: прием мяча отраженного сеткой.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
22.	Волейбол: техника передачи волейбольного мяча в прыжке.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
23.	Волейбол: нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Волейбол: нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
25.	Волейбол: прием и передача мяча снизу.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
26.	Прием и передача мяча сверху.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Нижняя боковая подача. Прием подачи. Учебная игра.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
28.	Нижняя боковая подача. Прием подачи. Учебная игра.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
29.	Повторение ранее изученных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
31.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;

32.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
33.	Длинный кувырок вперед с разбега.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
34.	Длинный кувырок вперед с разбега.	1	1	0	30.11.2022	Контрольная работа;
35.	Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
36.	Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
37.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	1	0	07.12.2022	Контрольная работа;
38.	Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
39.	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
40.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
41.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
42.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
43.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
44.	Опорный прыжок: согнув ноги (м) и ноги врозь (д) через гимнастического козла. Козел в длину, высота 120 см.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;

45.	Опорный прыжок: согнув ноги (м) и ноги врозь (д) через гимнастического козла. Козел в длину, высота 120 см.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
46.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
47.	Лазания по канату на три счета.	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
48.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
49.	Парафины и ускорители. Правила их нанесения. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Правила установки лыжных креплений. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
51.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
52.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
54.	Переход с одного вида классического хода на другой в зависимости от рельефа местности.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
55.	Переход с одного вида классического хода на другой в зависимости от рельефа местности.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;

56.	Слаломный спуск с пологого склона. Поворот «упором».	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Слаломный спуск с пологого склона. Поворот «упором».	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
58.	Слаломный спуск с пологого склона. Торможение «плугом».	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Слаломный спуск с пологого склона. Торможение «плугом».	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
60.	Одновременный безшажный ход.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
61.	Одновременный безшажный ход. Выполнение старта в соревнованиях.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Строевые упражнения на лыжах. Повороты на месте различными способами.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
63.	Прикладные упражнения на лыжах и преодоление препятствий.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
64.	Преодоление пересеченной местности 3-4 км. классический ход.	1	1	0	15.02.2023	Контрольная работа;
65.	Плавание брассом. Рассказ, показ видеоматериалов. Подводящие и специальные упражнения.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
66.	Плавание брассом. Тренировочные упражнения пловца.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
67.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
68.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	0	23.02.2023	Контрольная работа;

69.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
70.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
71.	Восстановительный массаж.	1	0	0.5	02.03.2023	Практическая работа;
72.	Банные процедуры. Основы закаливания.	1	0	0.5	07.03.2023	Практическая работа;
73.	Физическая подготовка: прыжок в длину с места.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
74.	Физическая подготовка: прыжок в длину с места.	1	1	0	14.03.2023	Контрольная работа;
75.	Физическая подготовка: подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1	1	0	16.03.2023	Контрольная работа;
77.	Физическая подготовка: сгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
78.	Физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
79.	Физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	30.03.2023	Контрольная работа;
80.	Физическая подготовка: челночный бег 3 по 10 метров.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
81.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Прием и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
82.	Баскетбол: прием и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

83.	Баскетбол: Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой предметов. Ведение мяча с обводкой предметов, сменой направления и скорости бега.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
84.	Баскетбол: Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой предметов. Ведение мяча с обводкой предметов, сменой направления и скорости бега.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
85.	Баскетбол: Финт "на проход". Игровые упражнения с элементами баскетбола.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
86.	Баскетбол: Финт "на проход". Игровые упражнения с элементами баскетбола.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
87.	Баскетбол: проходы на кольцо с атакой кольца разными способами.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Баскетбол: проходы на кольцо с атакой кольца разными способами.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
89.	Баскетбол: проходы на кольцо с атакой кольца дистанционным броском.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
90.	Баскетбол: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4 на 4	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
91.	Баскетбол: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4 на 4	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;

92.	Баскетбол: комбинация из ранее изученных элементов. Игра по официальным правилам.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
93.	Легкая атлетика: Техника безопасности на занятиях л/атл. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
94.	Л/атл.: Низкий старт. Виды низкого старта. Применение различных видов низкого старта.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
95.	Л/атл.: спринт 60 метров. Пробегание дистанции с низкого старта на результат.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
96.	Л/атл.: Развитие "прыгучести". Специальные упражнения прыгуна в длину.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
97.	Л/атл.: Прыжок в длину с разбега способом "в шаге".	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
98.	Л/атл.: Прыжок в длину с разбега способом "в шаге". Техника, тактика.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
99.	Л/атл.: Укрепление мышц плечевого пояса. Специальные упражнения метателя. Метание мяча (150 гр.) с разбега на дальность.	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
100.	Л/атл.: Метание мяча (150 гр.) с разбега на дальность.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
101.	Л/атл.: Метание мяча (150 гр.) с разбега на дальность.	1	1	0	24.05.2023	Контрольная работа;
102.	Л/атл.: прикладные упражнения и полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество
«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-
учебник»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/>

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

