




Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Базарносызганская средняя школа №2

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 О.В. Акашина
«29» августа 2023г


УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Е.Н. Курочкина
Приказ № 120 от 01 сентября 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Кочетков Владимир Анатольевич

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочую программу составил В.А. Кочетков

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370, с использованием авторской программы «Физическая культура 8-9 класс» (автор А.П.Матвеев), сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

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».

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.

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), 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 ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 9 классе составляет 68 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

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 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.

9 КЛАСС

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 «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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			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	Урок «Здоровый образ жизни и его составляющие» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	Урок «Идеальный поход» https://www.youtube.com/watch?v=vng0k17QRDI
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	Урок» Прикладно – ориентированная Физкультурная деятельность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0,5	0	0,5	Урок «Взаимосвязь массажа и физкультуры» https://www.youtube.com/watch?v=l-b8sawUlnM
2.2.	Банные процедуры	0,5	0	0,5	Видео «Польза бани» https://www.youtube.com/watch?v=h1sXYGkpbLE
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Урок «Организация самостоятельных занятий физической культурой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0,5	0	0,5	Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0,5	0	0,5	Урок «Упражнения для коррекции фигуры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	Урок «Организация самостоятельных занятий физической культурой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	0	1	Урок «Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону- техника выполнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/

3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1	Видео «Гимнастика.Кувырки назад. ВСОШ по ФК» https://www.youtube.com/watch?v=SStAVrmgQnQ
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4	0	4	Урок «Гимнастика с с основами акробатики. Акробатические комбинации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/ Видео «Акробатическая комбинация 9 - 11 кл» (девушки) https://www.youtube.com/watch?v=Mkw5--0uVyQ Видео «Акробатическая комбинация 9-11 кл (юноши)» https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	0.5	0	0.5	Урок «Висы и упоры; упражнения на перекладине» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	0.5	0	0.5	Урок «Упражнения на перекладине. Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись – техника выполнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	1	1	Урок «Висы и упоры; упражнения на перекладине» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	Урок «Упражнения на брусьях» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	Видео «Комбинация на гимнастическом бревне» https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0 Урок «Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне» https://www.youtube.com/watch?v=JSDwQIOQ6wU
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	0	Урок «Гимнастика с с основами акробатики. Акробатические комбинации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	1	Видео «Черлидинг для начинающих. Разминка» https://www.youtube.com/watch?v=QlcHDB8_QYA
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	8	2	6	Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Урок «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	1	3	Урок «Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега на дальность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	8	1	7	<p>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</p> <p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</p>
3.17.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	8	0	8	<p>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</p> <p>Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</p>
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	7	0	7	<p>Урок «Прямой нападающий удар» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</p> <p>Урок «Тактические действия волейболистов» https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8</p> <p>Урок «Волейбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</p>
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	0	6	<p>Урок «Тактические действия футболистов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</p> <p>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</p>
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	<p>Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</p> <p>Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</p>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	Устный опрос;
2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	Устный опрос;
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	Устный опрос;
4.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Низкий старт. Бег в коридоре до 70 м. Инструктаж ТБ на занятиях л\а	1	0	1	Практическая работа;
5.	Низкий старт. Бег с ускорением	1	0	1	Практическая работа;
6.	Бег на результат 60 м	1	1	0	Зачет;
7.	Эстафетный бег	1	0	1	Практическая работа;
8.	Бег на средние дистанции 2000 м	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	0	1	Практическая работа;
11.	Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат	1	1	0	Зачет;
12.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
13.	Метание мяча с места на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние	1	0	1	Практическая работа;
14.	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;

15.	Метание мяча на дальность - контроль	1	1	0	Зачет;
16.	Восстановительный массаж Банные процедуры	1	0	1	Практическая работа;
17.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	Практическая работа;
18.	Длинный кувырок с разбега. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой	1	0	1	Практическая работа;
19.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
24.	Размахивания в висе на высокой перекладине Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	Практическая работа;
25.	Гимнастические упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Подтягивания в висе - контроль	1	1	0	Практическая работа;
27.	Гимнастические упражнения на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
29.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
30.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
31.	Гимнастическая комбинация на снаряде - контроль	1	1	0	Зачет;

32.	Упражнения черлидинга	1	0	1	Практическая работа;
33.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
34.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	0	1	Практическая работа;
35.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
36.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции	1	0	1	Практическая работа;
37.	Торможение и поворот "плугом"	1	0	1	Практическая работа;
38.	Спуски и подъемы	1	0	1	Практическая работа;
39.	Лыжная эстафета с преодолением препятствий	1	0	1	Практическая работа;
40.	Коньковый ход	1	0	1	Практическая работа;
41.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции - 5000 м, применяя разученные лыжные хода	1	1	0	Зачет;
42.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
43.	Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в баскетболе: передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста	1	0	1	Практическая работа;
44.	Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;

45.	Приемы и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Броски мяча на месте, в прыжке и после ведения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Вырывание и выбивание мяча, перехват	1	0	1	Практическая работа;
48.	Баскетбол. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1	0	1	Практическая работа;
49.	Тактика игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
50.	Тактика игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по правилам	1	0	1	Устный опрос;
51.	Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в волейболе: передача мяча над собой	1	0	1	Практическая работа;
52.	Волейбол: приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
53.	Волейбол: передача мяча сверху, стоя спиной	1	0	1	Практическая работа;
54.	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
55.	Верхняя прямая подача мяча. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
56.	Индивидуальное блокирование. Действия в нападении и защите	1	0	1	Практическая работа;
57.	Нападающий удар. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
58.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминутки	1	0	1	Практическая работа;

59.	Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в футболе: приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
60.	Футбол: ведение мяча и обводка	1	0	1	Практическая работа;
61.	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	1	Практическая работа;
62.	Футбол: стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» .	1	0	1	Практическая работа;
63.	Футбол: техника длинных и коротких передач	1	0	1	Практическая работа;
64.	Основные тактические схемы игры в футбол. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
65.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
66.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Кроссовый бег (по пересеченной местности) до 3000м.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

КЛАСС

А.П.Матвеев. Физическая культура 8-9 класс. М:Просвещение 2019.Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

9 КЛАСС

Уроки физической культуры .8-9 классы. Методические рекомендации. А.П.Матвеев изд. — М.: Просвещение, 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

9 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/> - видеохостинг

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мультимедиа проектор, экран, ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные

