

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №2»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 24.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора МБОУ «Лицей № 2»  
№ 200/1 от 24.08.2022 г.

 / Фоминская Е.А./



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура» для 9 класса  
основное общее образование  
базовый уровень  
на 2022/2023**

Составил:  
Гончаров Данил Юрьевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

г. Барнаул  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом (приказ №200/1 от 26.08.2022), на основании авторской рабочей программы В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2021 Предметная линия учебников «Физическая культура». 5-9 классы: М.: Просвещение, 2014».

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часов; рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 102 часов. Вариативная часть предусматривает 14 часов: 6 часов из которых добавлены на раздел «Спортивные игры» и 8 часов на раздел «Элементы единоборств».

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть (84 часа):

#### 1.1 Знания о физической культуре

1.1.1 **История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.1.2 **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.1.3 **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

1.2 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

1.2.1 **Проведение самостоятельных занятий** прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

1.2.2 **Самонаблюдение и самоконтроль.**

1.2.3 **Оценка эффективности занятий** физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### 1.3 Физическое совершенствование

1.3.1 **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- **Гимнастика с основами акробатики.** (18 часов) Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

- **Лёгкая атлетика.** (18 часов) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

- **Лыжные гонки.** (15 часов) Передвижения на лыжах.

- **Спортивные игры.** (18 часов) Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

- **Прикладно-ориентированная подготовка.** (2 часа)

## **2. Вариативная часть**

2.1 Связанный с региональными и национальными особенностями (6 часов), добавлено на раздел «Лёгкая атлетика»

2.2 По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (8 часов) добавлено на раздел «Элементы единоборств»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Личностные результаты :*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Метапредметные результаты:*

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*Предметные результаты :*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

*Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).*

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2», - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

*Критерии оценки успеваемости по основам знаний*

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2», - выставляется за непонимание материала программ.



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	
1.1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>8</b>
1.1.1	История физической культуры	2
1.1.2	Физическая культура (основные понятия)	2
1.1.3	Физическая культура человека	4
1.2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>7</b>
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2
1.3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>73+14 (вариативная часть)</b>
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Спортивные игры	18 (+ 6 часов из вариативной части)
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Лыжная гонки	15
	Легкая атлетика	18
	Прикладно - ориентированная подготовка	2
1.6.	Элементы единоборств	8 (из вариативной части)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### Формы контроля

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>21</b>
Практические работы (зачеты)				
Итого				

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
<b><i>Знания о физической культуре 8 часов (2 часа из 8)</i></b>						
1.	1	История физической культуры				
2.	2	История физической культуры				
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика 18 часов (12 часов из 18)</i></b>						
3.	1	<i>Овладение техникой спринтерского бега. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега</i>				
4.	2	<i>Овладение техникой спринтерского бега.. Совершенствование двигательных способностей</i>				
5.	3	<i>Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</i>				
6.	4	<i>Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</i>				
7.	5	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;</i>				
8.	6	<i>Овладение техникой метания малого</i>				

		<p>мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;</p>				
9.	7	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1 х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12– 14 м).</p>				
10.	8	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>				
11.	9	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места</p>				
12.	10	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>				
13.	11	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i></p>				

		Совершенствование техники прыжка в высоту.				
14.	12	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей				
<b><i>Знания о физической культуре (2 часа из 8)</i></b>						
15.	1	Физическая культура (основные понятия)				
16.	2	Физическая культура (основные понятия)				
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры 24 часа. Баскетбол (6 часов)</i></b>						
17.	1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек				
18.	2	<i>Освоение ловли и передач мяча.</i> <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча				
19.	3	<i>Овладение техникой бросков мяча.</i> <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания				

		и выбивания мяча, перехвата				
20.	4	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.</i>				
21.	5	<i>Освоение тактики игры. Дальнейшее закрепление игры.</i>				
22.	6	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторной способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</i>				
<b><i>Знания о физической культуре 8 часов (2 часа из 8)</i></b>						
23.	1	Физическая культура человека				
24.	2	Физическая культура человека				
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i></b>						
25.	1	<i>Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности упражнения для самостоятельной тренировки</i>				

26.	2	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении				
27.	3	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей				
28.	4	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров				
29.	5	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> М: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Д: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь				
30.	6	<i>Освоение опорных прыжков.</i> М: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)				
31.	7	<i>Освоение опорных прыжков.</i>				

		М: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)				
32.	8	<i>Освоение опорных прыжков.</i> М: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)				
33.	9	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> М: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Д: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд				
34.	10	<i>Освоение акробатических упражнений.</i> М: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Д: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд				
35.	11	<i>Развитие координационных способностей.</i> Совершенствование координационных способностей				
36.	12	<i>Развитие координационных способностей.</i> Совершенствование координационных способностей				
37.	13	<i>Развитие силовых способностей и</i>				

		<i>силовой выносливости.</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости				
38.	14	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости				
39.	15	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей				
40.	16	<i>Развитие гибкости.</i> Совершенствование двигательных способностей.				
41.	17	<i>Самостоятельные занятия.</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости				
42.	18	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений				
<b>Знания о физической культуре (2 часа из 8)</b>						
43.	1	Физическая культура человека				



44.	2	Физическая культура человека				
<i>Лыжная подготовка: лыжная гонки (15 часов)</i>						
45.	1	<i>Знания.</i> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.				
46.	2	<i>Знания.</i> Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.				
47.	3	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный четырехшажный ход				
48.	4	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный четырехшажный ход				
49.	5	Переход с попеременных ходов на одновременные				
50.	6	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переход с попеременных ходов на одновременные				
51	7	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Преодоление контруклона				
52.	8	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Преодоление контруклона				

53.	9	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона				
54	10	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.				
55.	11	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км				
56.	12	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.				
57.	13	Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий				
58.	14	Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий				
59.	15	Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий				
<b>Прикладно – ориентированная подготовка 2 часа</b>						
60.	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования				

61.	2	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i></p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>				
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры 24 часа: волейбол. (8 часов)</i></b>						
62.	1	<p><i>Знания о спортивной игре.</i></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>				
63.	2	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение техники приема и передач мяча.</i></p>				

		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
64.	3	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры				
65.	4	<i>Развитие координационных способностей I (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i> Совершенствование координационных способностей				
66.	5	<i>Развитие выносливости.</i> Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.				

		Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей				
67.	6	<i>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах.</i>				
68..	7	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей</i>				
69.	8	<i>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</i>				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры 24 часа: гандбол (4 часов)</b>						
70.	1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование</i>				

		техники ловли и передач мяча				
71.	2	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища				
72.	3	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей . Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей				
73.	4	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и				

		психомоторных способностей.				
<b>Физическое совершенствование (2 часа )</b>						
74.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
75.	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
<b>Элементы единоборств (8 часов)</b>						
76.	1	<i>Знания.</i> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах				
77.	2	<i>Овладение техникой приёмов</i> Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов				
78.	3	<i>Овладение техникой приёмов</i> Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.				
79.	4	<i>Овладение техникой приёмов</i> Упражнения по овладению приемами страховки				
80.	5	<i>Развитие координационных способностей.</i> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа				

		«Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.				
81.	6	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах				
82.	7	<i>Самостоятельные занятия</i> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры				
83.	8	<i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом				
<b><i>Способы физкультурной деятельности (2 часа из 7)</i></b>						
84.	1	Самонаблюдение и самоконтроль				
85.	2	Самонаблюдение и самоконтроль				
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика 18 часов (6 часов)</i></b>						
86.	1	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега				
87.	2	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>				



		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.				
88.	3	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;				
89	4	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1 x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12– 14 м).				
90.	5	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с двух-четырёх шагов вперёд-вверх				
91.	6	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей				
<b><i>Способы физкультурной деятельности ( 2 часа из 7)</i></b>						
92.	1	Оценка эффективности занятий				

93.	2	Оценка эффективности занятий				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры. Футбол. (6 часов)</b>						
94.	1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>				
95.	2	<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</i>				
96.	3	<i>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам</i>				
97.	4	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом</i>				
98.	5	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом</i>				

99.	6	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование тактики игры Дальнейшее развитие психомоторных способностей .				
<b>Способы физкультурной деятельности (3 часа из 7)</b>						
100.	1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
101.	2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
102.	3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2019 год.
2. «Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год.
3. Физическая культура Методические рекомендации 8-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. В.И. Лях Москва «Просвещение», 2021год.
4. «Физическая культура», тестовый контроль 5-9 классы, В.И. Лях Москва «Просвещение», 2019.

