

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

Рекомендовано к
использованию

МО протокол
№ 1 от 22.08.23

Согласовано

Заместитель
директора по УР
ГБОУШИ ОР


Матвеева М.В.

Принято

на заседании
Педагогического
совета

Протокол № 1
от 22.08.23

Утверждено

Директор

Ванжин В.Н.

Приказ № 166 от
31.08.2023



Рабочая программа

По физической культуре
для учащихся 9 класса

Срок реализации: 1 год

Автор: учитель физической культуры Дель Соль Первухина Н.

Санкт – Петербург

2023-2024 г

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе:

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
- Примерной рабочей программы основного общего образования. Физическая культура (для 5–9 классов образовательных организаций). одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ ШИОР № 133 от 19.06.2023;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г);

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 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

8—9 классов 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 подготовки¹), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано 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.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 136 часов (два часа в неделю в каждом классе).

В рабочей программе учтены 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»

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.

Для обучающихся:

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. Лях В.И.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часа в год в 9-х классах (из расчета на 34 учебные недели в 9-х классах), 136 часов за уровень образования.

Формы реализации воспитательного потенциала программы:

-Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

-Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета 9 класс.

Знания о физической культуре 2 часа

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 (2 ч)

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 (64 ч).

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). Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание повороты в движении. Опорные прыжки - вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, прыжок боком. Акробатические упражнения – мальчики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, из упора присев стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор стоя на одно колено, кувырки вперед и назад, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок. Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры. Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

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 Спринтерский бег – высокий старт, 2.бег 30м, бег 60м, бег 100м. Длительный бег – бег от 10 до 20мин. Прыжок в длину – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, с 9-11 шагов, с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов, с 7-9 шагов разбега. Метание мяча – метание теннисного мяча на дальность отскока, в горизонтальную и вертикальную цель; метание мяча с места и разбега в коридор 10м на дальность. Для развития скоростно-силовых способностей – Прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей. 9.Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Для развития координации , челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и 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. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек –стойка игрока, передвижение приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Освоение ловли и передач мяча – ловля и передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге). На освоение техники ведения мяча ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.

Учебная

игра

На овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками с места и в движении. На освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание мяча. На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. На закрепление техники перемещений – комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом., взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». На овладение игрой – Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек – стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения. На освоение техники приема и передачи мяча – передачи двумя руками сверху, снизу и с перемещением. На освоение техники подач мяча – нижняя прямая подача мяча. На освоение техники нападающего удара – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. На овладение игрой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания. На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: прием, передача, удар. На закрепление техники перемещений – комбинации из элементов перемещений и владения мячом. На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование в изученных элементах игры

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в изученных элементах игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

4. Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает формирование у обучающихся предметных, метапредметных и личностных результатов обучения.

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимп- пийцев;
- 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

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

Формы организации.

Для учащихся 8-9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- **уроки с образовательно - познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- **уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- **уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый тест: проводится в конце учебного года.

Содержание теста общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

5. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 8–9-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностных отношений к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- развитие ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- развитие ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контр. раб	Практ. работы.	
	Знания о физической культуре (2 ч)	2			
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Профессионально-прикладная физическая культура	1			Российская электронная школа
2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Профессионально-прикладная физическая культура	1			

Способы самостоятельной деятельности.		2			
3	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
4	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
Физическое совершенствование.		62			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность -2 часа	2			
5	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Измерение функциональных резервов организма.	1			
6	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Измерение функциональных резервов организма.	1			
Гимнастика с элементами акробатики.		10			
7	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.	1			
8	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1			
9	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1			
10	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1			
11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1			
12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1			
13	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1			
14	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1			

15	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1			
16	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Тест			1	
Легкая атлетика.		12			
17	Спринтерский бег – высокий старт	1		1	Российская электронная школа
18	Спринтерский бег – высокий старт	1			
19	бег 30м, бег 60м, бег 100м	1			
20	бег 30м, бег 60м, бег 100м	1			
21	Длительный бег – бег от 10 до 20мин.	1			
22	Длительный бег – бег от 10 до 20мин.	1			
23	Прыжок в длину	1			
24	Прыжок в длину	1			
25	Прыжок в высоту. Тест			1	
26	Прыжок в высоту	1			
27	Метание мяча	1			
28	Метание мяча. Тест			1	
Зимние виды спорта.		12			
29	Техника попеременного двухшажного хода.	1			
30	Техника попеременного двухшажного хода.	1			
31	Техника одновременного двухшажного хода.	.		1	
32	Техника одновременного двухшажного хода.	1			
33	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	.		1	
34	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1			
35	Техника спусков и подъемов на склонах.	1			
36	Техника спусков и подъемов на склонах.	1			
37	Техника торможения и поворота «плугом».			1	
38	Техника торможения и поворота «плугом».	1			
39	Техника конькового хода..			1	
40	Техника конькового хода..	1			
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол – 10 уроков		10			

41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	1			Российская электронная школа
42	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	1			
43	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1			
44	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1			
45	Личная защита.	1			
46	Личная защита	1			
47	Техника броска и передачи мяча.	1			
48	Техника броска и передачи мяча.	1			
49	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1			
50	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1			
Футбол		12			
51	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1			Российская электронная школа
52	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1			
53	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1			
54	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1			
55	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1			Российская электронная школа
56	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1			
57	Удары по воротам указанными способами на	1			

	точность (меткость) попадания мячом в цель				
58	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1			
59	Индивидуальная техника защиты	1			
60	Индивидуальная техника защиты	1			
61	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1			
62	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1			
	Модуль «Спорт».	6			
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1			
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1			
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1			
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1			
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1			
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО			1	

Календарно-тематическое планирование 9-а класс

№	Тема урока	Кол-во часов			Дата план	Дата факт	Электронные образовательные ресурсы
		всего	к/раб	п/раб			
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Профессионально- прикладная физическая культура	1					Российская электронная школа
2.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Профессионально- прикладная физическая культура	1					
3.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1					
4.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1					
5.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Измерение функциональных резервов организма.	1					
6.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Измерение функциональных резервов организма.	1					
7.	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.	1					
8.	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1					
9.	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1					
10	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1					
11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1					
12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1					
13	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1					
14	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1					
15	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1					
16	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.			1			

17	Спринтерский бег – высокий старт	1					Российская электронная школа
18	Спринтерский бег – высокий старт	1					
19	бег 30м, бег 60м, бег 100м	1					
20	бег 30м, бег 60м, бег 100м	1					
21	Длительный бег – бег от 10 до 20мин.	1					
22	Длительный бег – бег от 10 до 20мин.	1					
23	Прыжок в длину	1					
24	Прыжок в длину	1					
25	Прыжок в высоту			1			
26	Прыжок в высоту	1					
27	Метание мяча	1					
28	Метание мяча			1			
29	Техника попеременного двухшажного хода.	1					
30	Техника попеременного двухшажного хода.	1					
31	Техника одновременного двухшажного хода.			1			
32	Техника одновременного двухшажного хода.	1					
33	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1					
34	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1					
35	Техника спусков и подъемов на склонах.	1					
36	Техника спусков и подъемов на склонах.	1					
37	Техника торможения и поворота «плугом».						
38	Техника торможения и поворота «плугом».	1					
39	Техника конькового хода..			1			
40	Техника конькового хода..	1					
41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	1					Российская электронная школа
42	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	1					
43	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1					
44	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1					
45	Личная защита.	1					
46	Личная защита	1					

47	Техника броска и передачи мяча.	1					
48	Техника броска и передачи мяча.	1					
49	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1					
50	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1					
51	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1					Российская электронная школа
52	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1					
53	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1					
54	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1					
55	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1					Российская электронная школа
56	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1					
57	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1					
58	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1					
59	Индивидуальная техника защиты	1					
60	Индивидуальная техника защиты	1					
61	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1					
62	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1					
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					

66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО			1			

Календарно-тематическое планирование 9-б класс

№	Тема урока	Кол-во часов			Дата план	Дата факт	Электронные образовательные ресурсы
		всего	к/раб	п/раб			
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Профессионально- прикладная физическая культура	1					Российская электронная школа
2.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Профессионально- прикладная физическая культура	1					
3.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1					
4.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1					
5.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Измерение функциональных резервов организма.	1					
6.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Измерение функциональных резервов организма.	1					
7.	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.	1					
8.	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1					
9.	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1					
10	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1					
11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1					

12	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1					
13	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1					
14	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1					
15	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1					
16	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.			1			
17	Спринтерский бег – высокий старт	1					Российская электронная школа
18	Спринтерский бег – высокий старт	1					
19	бег 30м, бег 60м, бег 100м	1					
20	бег 30м, бег 60м, бег 100м	1					
21	Длительный бег – бег от 10 до 20мин.	1					
22	Длительный бег – бег от 10 до 20мин.	1					
23	Прыжок в длину	1					
24	Прыжок в длину	1					
25	Прыжок в высоту			1			
26	Прыжок в высоту	1					
27	Метание мяча	1					
28	Метание мяча			1			
29	Техника попеременного двухшажного хода.	1					
30	Техника попеременного двухшажного хода.	1					
31	Техника одновременного двухшажного хода.			1			
32	Техника одновременного двухшажного хода.	1					
33	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1					
34	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1					
35	Техника спусков и подъемов на склонах.	1					
36	Техника спусков и подъемов на склонах.	1					
37	Техника торможения и поворота «плугом».	1					
38	Техника торможения и поворота «плугом».	1					
39	Техника конькового хода..			1			
40	Техника конькового хода..	1					

41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	1					Российская электронная школа
42	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски.	1					
43	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1					
44	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1					
45	Личная защита.	1					
46	Личная защита	1					
47	Техника броска и передачи мяча.	1					
48	Техника броска и передачи мяча.	1					
49	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1					
50	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1					
51	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1					Российская электронная школа
52	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами	1					
53	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1					
54	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1					
55	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1					Российская электронная школа
56	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	1					
57	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1					
58	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1					
59	Индивидуальная техника защиты	1					
60	Индивидуальная техника защиты						
61	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1					

62	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам	1					
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1					
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО			1			