

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области «Ростовская – на – Дону санаторная школа – интернат»

РАССМОТРЕНО: На заседании МС Протокол заседания от 29.08.2023 № 1  Руководитель МС: Лущикова К.А.	СОГЛАСОВАНО: На педагогическом совете Протокол заседания Педагогического совета От 30.08.2023 № 1	УТВЕРЖДАЮ: Директор Приказ от 30.08.2023 № 38-О.Д  Подпись руководителя  <u>Филиппенко Н.И</u> М.П
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования: основное общее образование

Класс: 9

Учитель : Викулина Т.А.

Рабочая программа составлена на основе:

ФГОС 2 поколения и на основе программы по курсу «Физическая культура»;  
Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в  
Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с  
Примерной основной образовательной программой основного общего образования и с  
учетом требований ФГОС ООО. При разработке рабочей программы использовались  
материалы авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов,  
авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2018 год, издательство «Просвещение», предметная  
линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для  
общеобразовательных организаций.

***Используемый УМК***

Учебник: авторы: В.И. Лях, М.Я Виленский, «Физическая культура» 8-9 класс,  
издательство: М., Просвещение, 2018 год.

Согласно федеральному базисному учебному плану Ростовской – на – Дону санаторной  
школы– интернат в 6-9 классах - 3ч. в неделю, всего 102 часа;

По календарному учебному плану – 99 часов

Г.Ростов – на – Дону

2023-2024

## Пояснительная записка

### Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания 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;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением 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:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

– владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. 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 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

-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);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

– 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 60м, 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**

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение 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;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;
- 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, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

На уровне основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом результаты изучения курса «Физическая культура» предметные результаты должны отражать:

- 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение 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;
- умение 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, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, каких следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- 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;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного курса «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

*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 бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

*Физическая культура человека.* Режим дня, 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.

### **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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).



Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

*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.* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Имитация упражнений, ОФП. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол.

Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Нормативы для 9 класса

№	Контрольные упражнения		5	«4»	"3"
1	Бег 60 м (сек.)	м	8.4	9.2	10.00
		д	9.4	10.00	10.4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	4.10	4,35	5.15
		д	4.30	5.15	5.35
3	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	9.20	10.00	11.00
		д	10.20	12.00	13.00
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7.8	8.4	8.6
		д	8.5	9.3	9.7
5	Прыжок в длину с места (см)	м	210	205	175
		д	190	170	155
6	Прыжок в длину с разбега (м)	м	430	380	330
		д	370	330	290
7	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	130	120	110
		д	115	110	100
8		м	130	110	90

	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	д	140	120	100
9	Подтягивания на высокой/низкой перекладине (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	15	11	6
10	Метание т/м (м)	м	45	40	31
		д	28	23	18
11	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	26	25	12
		д	21	20	10
12	Бег до 2 км (мин)	м			
		д			
13	Бег до 3 км	м			
		д			

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**9 класс**

№ п/п	№ урока	Тема раздела (урока), цель раздела	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
		<i>Легкая атлетика 10 ч.</i> <i>Цель: совершенствование двигательных навыков и умений</i>			
1	1	Т. б. во время занятий физической культурой. Обучение технике спринтерского бега.	1	05.09.23	
2	2	Низкий старт от 80 до 100 м.	1	06.09.23	
3	3	Бег 100 м (учёт).	1	08.09.23	
4	4	Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега.	1	12.09.23	
5	5	Прыжок в длину с разбега (учёт).	1	13.09.23	
6	6	Подбор разбега. Прыжки в высоту.	1	15.09.23	
7	7	Прыжок в высоту (учёт).	1	19.09.23	
8	8	Метание мяча с места на дальность.	1	20.09.23	
9	9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов (учёт).	1	22.09.23	
10	10	Бросок набивного мяча на дальность.	1	26.09.23	

**Кроссовая подготовка 4 ч.**  
**Цель: развитие выносливости**

11	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1	27.09.23	
12	2	Бег в равномерном темпе (13 мин). ОРУ.	1	29.09.23	
13	3	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.	1	03.10.23	
14	4	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	1	04.10.23	

**Спортивные игры (14 ч.)**  
**Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

**Баскетбол. (5 ч.)**

15	1	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	06.10.23	
16	2	Перехват мяча	1	10.10.23	
17	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	11.10.23	
18	4	Штрафной бросок	1	13.10.23	
19	5	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1	17.10.23	

**Волейбол.(5 ч.)**

20	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	18.10.23	
21	2	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	20.10.23	
22	3	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	24.10.23	
23	4	Прием мяча отраженного сеткой	1	25.10.23	
24	5	Нижняя прямая подача мяча на вторую линию	1	27.10.23	

**I четверть – 24 часа**

**Футбол (4 ч)**

25	1	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	10.11.23	
26	2	Совершенствование техники владения мячом	1	14.11.23	
27	3	Совершенствование техники ударов по воротам	1	15.11.23	

28	4	Совершенствование техники перемещений	1	17.11.23	
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>					
<b>Цель: совершенствование координационных способностей.</b>					
29	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Переход с шага на месте на хлдьбу в колонне и в шеренге	1	21.11.23	
30	2	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	22.11.23	
31	3	Подъем переворотом в упор махом и силой(ю), вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю(д)	1	24.11.23	
32	4	Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход в упор на н/ж (д)	1	28.11.23	
33	5	Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см) (ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д)	1	29.11.23	
34	6	Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), Равновесие на одной, выпад вперед (д)	1	01.12.23	
35	7	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю), Кувырок вперед (д)	1	05.12.23	
36	8	Упражнения на совершенствование координационных способностей	1	06.12.23	
37	9	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений	1	08.12.23	
38	10	Комбинации из элементов на матах(кувырки..)		12.12.23	
39	11	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне, матах	1	13.12.23	
40	12	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне, матах (учет)	1	15.12.23	
41	13	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	19.12.23	
42	14	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте.	1	20.12.23	
43	15	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1	22.12.23	

<b>44</b>	<b>16</b>	Упражнения с набивными мячами	1	<b>26.12.23</b>	
<b>45</b>	<b>17</b>	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	1	<b>27.12.23</b>	
<b>II четверть – 21 час</b>					
<b>46</b>	<b>18</b>	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	<b>12.01.24</b>	
<b>47</b>	<b>19</b>	ОРУ со скакалкой.	1	<b>16.01.24</b>	
<b>48</b>	<b>1</b>	Лыж. подг. Попеременный двухшажный ход	1	<b>17.01.24</b>	
<b>49</b>	<b>2</b>	Повороты переступанием в движении	1	<b>19.01.24</b>	
<b>50</b>	<b>3</b>	Ходьба скользящим шагом	1	<b>23.01.24</b>	
<b>51</b>	<b>4</b>	Ходьба скользящим шагом. ОФП	1	<b>24.01.24</b>	
<b>52</b>	<b>5</b>	Шаг «елочкой»	1	<b>26.01.24</b>	
<b>53</b>	<b>6</b>	Одновременный одношажный ход	1	<b>30.01.24</b>	
<b>54</b>	<b>7</b>	Совершенствование техники конькового хода в шаге	1	<b>31.01.24</b>	
<b>55</b>	<b>8</b>	Торможение и поворот упором	1	<b>02.02.24</b>	
<b>56</b>	<b>9</b>	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	<b>06.02.24</b>	
<b>57</b>	<b>10</b>	Одновременные ходы (одновременно одношажный, одновременно безшажный, одновременно двухшажный ходы)	1	<b>07.02.24</b>	
<b>58</b>	<b>11</b>	Попеременный двухшажный ход	1	<b>09.02.24</b>	
<b>59</b>	<b>12</b>	Бег в дистанции (до 1 км. )	1	<b>13.02.24</b>	
<b>60</b>	<b>13</b>	Бег в дистанции до 1км	1	<b>14.02.24</b>	
<b>61</b>	<b>14</b>	«Горнолыжная» эстафета с преодолением препятствий.	1	<b>16.02.24</b>	
<b>62</b>	<b>15</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	<b>20.02.24</b>	
<b>63</b>	<b>16</b>	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	<b>21.02.24</b>	
<b>64</b>	<b>17</b>	Совершенствование техники конькового хода	1	<b>27.02.24</b>	

65	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	28.02.24	
66	19	Одновременные ходы (одновременно одношажный, одновременно безшажный, одновременно двухшажный ходы)	1	01.03.24	
67	20	Бег в дистанции до 1 км	1	05.03.24	
68	21	Попеременный двухшажный ход (учет)	1	06.03.24	
69	22	Бег в дистанции до 1 км.	1	12.03.24	
70	23	ОФП	1	13.03.24	
71	24	Торможение и поворот упором (учет)	1	15.03.24	
72	25	Бег в дистанции 2 км (учет)	1	19.03.24	
73	26	ОФП		20.03.24	
<b>III четверть – 28 часов</b>					
<b><i>Спортивные игры (13 ч.)</i></b>					
<b><i>Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b>					
<b><i>Баскетбол (4 ч.)</i></b>					
74	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	02.04.24	
75	2	Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения (учет)	1	03.04.24	
76	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	1	05.04.24	
77	4	Совершенствование техник броска мяча в кольцо в движении	1	09.04.24	
<b><i>Волейбол (4 ч.)</i></b>					
78	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	10.04.24	
79	2	Игра в нападение через 3-ю зону.	1	12.04.24	
80	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	1	16.04.24	
81	4	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	17.04.24	

<b>Футбол (5 ч.)</b>					
<b>82</b>	<b>1</b>	Совершенствование техники передвижения с мячом.	1	<b>19.04.24</b>	
<b>83</b>	<b>2</b>	Финты и обманные движения.	1	<b>23.04.24</b>	
<b>84</b>	<b>3</b>	Пас в разрез.	1	<b>24.04.24</b>	
<b>85</b>	<b>4</b>	Совершенствование техники владения мячом	1	<b>26.04.24</b>	
<b>86</b>	<b>5</b>	Комбинационная игра.	1	<b>30.04.24</b>	
<b>Легкая атлетика (13 ч.)</b>					
<b>Цель: совершенствование двигательных умений и навыков</b>					
<b>87</b>	<b>1</b>	Низкий старт до 100 м.	1	<b>03.05.24</b>	
<b>88</b>	<b>2</b>	Совершенствование техники спринтерского бега	1	<b>07.05.24</b>	
<b>89</b>	<b>3</b>	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1	<b>08.05.24</b>	
<b>90</b>	<b>4</b>	Прыжок в высоту на результат	1	<b>10.05.24</b>	
<b>91</b>	<b>5</b>	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	<b>14.05.24</b>	
<b>92</b>	<b>6</b>	Прыжок в длину на результат	1	<b>15.05.24</b>	
<b>93</b>	<b>7</b>	Метание теннисного мяча в коридор 10 м и на заданное расстояние	1	<b>17.05.24</b>	
<b>94</b>	<b>8</b>	ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1	<b>21.05.24</b>	
<b>95</b>	<b>9</b>	Совершенствование техники метания мяча	1	<b>22.05.24</b>	
<b>96</b>	<b>10</b>	Эстафеты с элементами в легкой атлетике. Подвижные игры	1	<b>24.05.24</b>	
<b>97</b>	<b>11</b>	Прыжки в длину с разбега	1	<b>28.05.24</b>	
<b>98</b>	<b>12</b>	Метание мяча	1	<b>29.05.24</b>	
<b>99</b>	<b>13</b>	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	<b>31.05.24</b>	
<b>IV четверть – 26 час</b>					

### Учебно-методические средства обучения

#### Литература (основная и дополнительная)

*Основная:*

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: Просвещение, 2018 г.
2. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019 г.

*Дополнительная:*

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2019.