

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

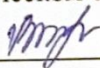
Управления образования администрации

Яковлевского городского округа

МБОУ «Завидовская ООШ»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете



В.А.Совкова

Протокол №6
«20» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора

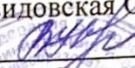


В.А.Совкова

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Завидовская ООШ»



В.Н.Жукова

Приказ №201
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры
Турчин Сергей Александрович

с.Завидовка, 2023 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 Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 КЛАСС

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.2.	Пешие туристские подходы	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.2.	Банные процедуры	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.75	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3.75	1	2.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	7.75	3	4.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8	3	5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.16.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	9.25	3	6.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.17.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6	3	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.18.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	2	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9	-	6	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		64.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	38.75	

9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Конт. работы	Практ. работы			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-			
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1			
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1			
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1				тестирование
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1			
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1				тестирование
7.	Прыжок в длину с места.	1		1			
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1	1				тестирование
9.	Метание малого мяча.	1		1			
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1			
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1			
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1				зачет
13.	Прыжки через скакалку.	1		1			
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1				тестирование
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1			
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1	1				зачет
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1	-	-			
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1			
19.	Ведение футбольного мяча.	1		1			
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1			
21.	Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1		1			
22.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1			
23.	Жонглирование футбольного мяча.	1	1				зачет

24.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	-	-			
25.	Строевые упражнения.	1	-	-			
26.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1			
27.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1			
28.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1			
29.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1				зачет
30.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1			
31.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1			
32.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1			
33.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1			
34.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1				тестирование
35.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	1				тестирование
36.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1			
37.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1			
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1			
39.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1			
40.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1			
41.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1				зачет
42.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1			
43.	Техническая подготовка в передвижении	1		1			

	на лыжах по учебной дистанции						
44.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1				зачет
45.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	-	-			
46.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1				зачет
47.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1			
48.	Нижняя прямая подача мяча.	1	1				зачет
49.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1			
50.	Верхняя прямая подача мяча.	1	1				зачет
51.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	-	-			
52.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1			
53.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1			
54.	Ведение мяча в движении.	1	1				зачет
55.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1			
56.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1	1				зачет
57.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1			
58.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1	1				зачет
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-			
60.	Непрерывный бег.	1		1			
61.	6-ти минутный бег	1	1				тестирование
62.	Спринтерский бег.	1		1			
63.	Бег 100 метров.	1	1				тестирование
64.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1			
65.	Прыжки в длину с места.	1	1				зачет
66.	Техника безопасности на уроках футбола	1	-	-			
67.	Техническая подготовка в футболе	1		1			
68.	Техническая подготовка в футболе	1	1				зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

9 КЛАСС

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

9 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

9 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно гимнастическое напольное

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки