

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08. 2022г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
первой квалификационной категории

Артемьева Наталья Николаевна

ФИО

по физической культуре 9 класс а

(предмет)

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Артемьева Наталья Николаевна

(Ф.И.О. разработчика, подпись)

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Контрольные работы-

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях. – М. Просвещение, 2014.
2. Рабочая программа по физической культуре. 6 класс. Методическое пособие. / А Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2015
3. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: начальный уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. Учебник входит в Федеральный перечень рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования науки РФ от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253)
4. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно – методическое пособие / Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа.
5. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.- 3-е изд., - М. : Просвещение,2014

г. Рославль
2022 год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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.

Планируемые предметные результаты курса истории:

Обучающийся научится:

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне обще учебных действий)
Знания о физической культуре (3 ч)	
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	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). <i>Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».</i> Вопросы для обсуждения: - что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Пешие туристские походы»:</i> - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). <i>Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</i> - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни - современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и

	направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Способы самостоятельной деятельности (5 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	<i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). <i>Тема: «Восстановительный массаж»:</i> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; -разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); -составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). <i>Тема: «Банные процедуры»:</i> - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). <i>Тема: «Измерение функциональных резервов</i>

	<i>организма</i>: - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). <i>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</i> - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
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	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</i> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами

	возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</i> - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): <i>Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</i> - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультурминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
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 вперед 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	- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</i> - изучают и анализируют образец техники

упражнений с построением пирамид, элементами степ-эробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; - разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Акробатическая комбинация»:</i> - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</i> - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
---	--

	<i>Учебный диалог:</i> - консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</i> - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</i> - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</i> - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору
--	--

	упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</i> - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</i> - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику
--	---

	последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Упражнения черлидинга»:</i> - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
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 «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</i> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Практические занятия</i> (с использованием

	иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль «Зимние виды спорта» лыжная подготовка (12ч)	
Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: - рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль «Спортивные игры».	
Баскетбол	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки,

	предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Футбол	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</i> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Модуль «Спорт» (30 ч)	
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	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). <i>Тема: «Физическая подготовка»:</i> - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Календарно - тематическое планирование 9 класс а

Дата/ план	Дата/ факт	Коррек- тировка	№ п/п	№ по теме	Тема урока
Легкая атлетика 14 ч					
09.09			1	1	Т/Б на уроках легкой атлетике. Высокий старт, бег на короткие дистанции
02.09			2	2	Низкий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 30м
06.09			3	3	Низкий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 60 м.
08.09			4	4	Низкий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 100м.
09.09			5	5	Бег в равномерном темпе, техника передачи эстафетной палочки.
13.09			6	6	Бег в равномерном темпе. Техника метания малого мяча.
15.09			7	7	Контроль бег 500м. игра в футбол.
16.09			8	8	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега.
20.09			9	9	Контроль метание мяча на дальность. Техника прыжка с разбега.
22.09			10	10	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с разбега.
23.09			11	11	Контроль прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.
27.09			12	12	Контроль передача эстафетной палочки. Игра в футбол
29.09			13	13	Прыжок с места. Техника челночного бега.
30.09			14	14	Контроль прыжок с места. Техника челночного бега.
Гимнастика 13 ч					
04.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Контроль челночный бег.
06.10			16	2	Строевые упражнения. Комплекс акробатики. Контроль поднимание туловища за 30 с.
07.10			17	3	Метание набивного мяча. Акробатические упражнения.
11.10			18	4	Контроль метание набивного мяча. Акробатические упражнения.
13.10			19	5	Развитие силы в круговой тренировке. Лазание по канату.
14.10			20	6	Развитие силы в круговой тренировке. Лазание по канату.
18.10			21	7	Контроль прыжки на скакалке. Лазание по канату
20.10			22	8	Развитие гибкости в упражнении «мост». Лазание по канату.
21.10			23	9	Контроль наклон вперед из положения стоя. Опорный прыжок через козла
25.10			24	10	Контроль отжимания. Опорный прыжок

					через козла
27.10			25	11	Опорный прыжок через козла
28.10			26	12	Контроль подтягивания. Опорный прыжок через козла
08.11			27	13	Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений для осанки.
Волейбол 21 ч					
10.11			28	1	Т/Б на уроках волейбола. Передача двумя руками сверху на месте. Игра пионербол.
11.11			29	2	Передача двумя руками сверху на месте в парах и над собой. Игра пионербол.
15.11			30	3	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
17.11			31	4	Контроль передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
18.11			32	5	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
22.11			33	6	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
24.11			34	7	Контроль передача мяча сверху двумя руками от стены. Игра в волейбол
25.11			35	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
29.11			36	9	Контроль чередование приёмов мяча. Прием мяча снизу в парах.
01.12			37	10	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
02.12			38	11	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
06.12			39	12	Прием мяча снизу в парах через зону. Верхняя прямая подача.
08.12			40	13	Контроль прием мяча снизу от стены. Верхняя прямая подача.
09.12			41	14	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
13.12			42	15	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
15.12			43	16	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
16.12			44	17	Контроль нижняя прямая подача. Игра волейбол.
20.12			45	18	Верхняя прямая подача в заданную зону. Игра волейбол.
22.12			46	19	Верхняя прямая подача в заданную зону. Игра волейбол.
23.12			47	20	Контроль игра в парах через сетку. Игра волейбол.
27.12			48	21	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча

					снизу после подачи
Баскетбол 24 ч					
29.12			49	1	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.
10.01			50	2	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игра в баскетбол.
12.01			51	3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игра в баскетбол.
13.01			52	4	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игра в баскетбол.
17.01			53	5	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
19.01			54	6	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
20.01			55	7	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.
24.01			56	8	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Игра в баскетбол.
26.01			57	9	Бросок одной рукой в движении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.
27.01			58	10	Бросок мяча в прыжке. Обучение зонная защита. Игра в баскетбол.
31.01			59	11	Бросок мяча в прыжке. Обучение зонная защита. Игра в баскетбол.
02.02			60	12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
03.02			61	13	Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.
07.02			62	14	Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.
09.02			63	15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
10.02			64	16	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
14.02			65	17	Нападение через заслон. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
16.02			66	18	Нападение через заслон. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
17.02			67	19	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.
21.02			68	20	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.
24.02			69	21	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.
28.02			70	22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
02.03			71	23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
03.03			72	24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
Кроссовая подготовка 18 ч					

07.03			73	1	Равномерный бег 3 мин. Преодоление полосы препятствий.
09.03			74	2	Равномерный бег 4 мин. Игра «третий лишний».
10.03			75	3	Равномерный бег 5 мин. Спортивная игра..
14.03			76	4	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
16.03			77	5	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
17.03			78	6	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
21.03			79	7	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
23.03			80	8	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
24.03			81	9	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
04.04			82	10	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
06.04			83	11	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
07.04			84	12	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
11.04			85	13	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
13.04			86	14	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
14.04			87	15	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
18.04			88	16	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
20.04			89	17	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
21.04			90	18	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
Легкая атлетика 12 ч					
25.04			91	1	Равномерный бег 8 мин. Контроль челночный бег
27.04			92	2	Равномерный бег 8 мин. Контроль бросок мяча из-за головы.
28.04			93	3	Равномерный бег 8 мин. Контроль прыжок с места.
04.05			94	4	Равномерный бег 8 мин. Техника бега на короткие дистанции
05.05			95	5	Равномерный бег 8 мин. Контроль бег 30 м
11.05			96	6	Развитие силы в прыжках в длину с места и с разбега.
12.05			97	7	Развитие скорости бег 60 м. полоса препятствий.
16.05			98	8	Контроль бег 60 м. Полоса препятствий.
18.05			99	9	Контроль бег 100 м. техника метания

					малого мяча на дальность.
19.05			100	10	Контроль метание мяча на дальность
23.05			101	11	Контроль прыжок с разбега.
25.05			102	12	Развитие выносливости в круговой тренировке.