**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

МБОУ "Школа №56"

*«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»*

на заседании МО Руководитель ШМС Директор школы

 \_\_\_\_\_ / И.М.Выборнова / \_\_\_\_\_\_ / М.В. Войтко / \_\_\_\_\_\_\_\_/ И.В. Наумова /

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1105391)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Андрюшин Николай Анатольевич

Учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Рабочую программу использует: Козырева Мария Вячеславовна

Учитель физической культуры

Город Рязань 2024.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**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 9 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующим вариантах:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».

2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

 В школе №56 учащиеся распределяются на общеобразовательные и гимназические классы. В общеобразовательных классах, время на разучивание всех новых упражнений отводится больше, чем в гимназических классах. Это связано, прежде всего, с умственными и психофизиологическими особенностями развития учащихся.

 Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «СОШ №56»:

 Не позволяют в полном объёме проводить:

* раздел «Гимнастика с элементами акробатики», отсутствует гимнастическое оборудование: конь, козёл, брусья, перекладина;
* раздел «Лыжная подготовка», отсутствует лыжная трасса с изменением рельефа местности, что исключают изучение спусков и подъёмов.
* раздел «Лёгкая атлетика», отсутствует прыжковая яма, оборудование для прыжков в высоту.

Позволяют:

* проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол», «Русская лапта» в полном объёме.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.
 Вариативные модули реализуются за счёт внеурочной деятельности «Спортивные игры».
 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».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*одуль «Теоретическая подготовка»* подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

 Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся, а также вовремя освобождения учащихся от физической нагрузки после перенесения заболевания, по рекомендации врача. В этом случае используется предметная линия учебников «Физическая культура» для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.

**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 «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.

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

Русская лапта. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

***Модуль «Спорт»***. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**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**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |
| 1.1. | *Модуль «Теоретическая подготовка».*Что вам надо знать.Базовые виды спорта школьной программы.Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 68 |  |  | Учебный год | Устное изучение | Письменная работа | Учебник по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха |
| Итого по разделу | 68 |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |
| 2.1. | Восстановительный массаж. Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма.Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |  |  | Учебный год | Практика  |  |  |
| Итого по разделу |  |   |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. |
| Оздоровительная физическая культура |
| 3.1. | Занятия физической культурой и режим питания |  |  |  | Учебный год | Практика  |  |  |
| 3.2. | Упражнения для снижения избыточной массы тела |  |  |  | Учебный год | Практика  |  |  |
| 3.3. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности |  |  |  | Учебный год | Практика  |  |  |
| Итого по разделу |  |   |   |   |   |   |   |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура |
| 3.4. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 14 |  | 14 | 1,4 четверть | Практика | Практикум |  |
| 3.5. | *Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".* | 16 |  | 16 | 2 четверть | Практика | Практикум |  |
| 3.6. | *Модуль "Спортивные игры. Волейбол".* | 20 |  | 20 | 3 четверть | Практика  | Практикум |  |
| 3.7. | *Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».* | 8 |  | 8 | 1,4 четверть | Практика  | Практикум |  |
| Итого по разделу | 58 |   |
| Спорт  |
| 3.8. | *Модуль "Общая физическая подготовка".* | 10 |  | 10 | 1,4 четверть | Практика | Практикум  |  |
| Итого по разделу | 10 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |   |

**календарно-тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | №урокав разделе/теме | Наименование темы урока | Основные виды деятельности обучающихся на уроке | Календарные сроки изучения (коррекция) | Домашнее задание |
| план | факт |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 20 м. Низкий старт до 30 м. Бег 30 м.Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика  |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям». |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 4500 м.Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.«Опишите фазы спринтерского бега». |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика. Многоскоки. Бег 60 м. Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.«Напишите упражнения для освоения бега с низкого старта». |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.Бег 500 м.Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.«В чём отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды прыжков в длину с разбега вы знаете?». |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.Челночный бег 8х10 м. Метание теннисного мяча на дальность. Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды прыжков высоту с разбега изучают в вашем классе?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.Кросс 2000 м.Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Назовите технические ошибки при метании в цель и способы их исправления» |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.Правила поведения и техника безопасности на уроках русской лапты. Двухсторонняя игра. Модуль. Теоретическая подготовка.Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие упражнения используются для овладения техникой метания мяча с места и с разбега на дальность?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра. Модуль. Теоретическая подготовка.Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «В чем заключается прикладное и оздоровительное значение плавания?» |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра. Модуль. Теоретическая подготовка.Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила проведения соревнований по плаванию». |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра. Модуль. Теоретическая подготовка.Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие способы плавания вы знаете? ». |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.Модуль. Теоретическая подготовка.Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила техники безопасности при занятиях плаванием». |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка.Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Опишите способы освобождения от захватов тонущего» |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка.Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие вы знаете способы транспортировки пострадавшего в воде?» |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Подъём ног из положения, вис.Модуль. Теоретическая подготовка.Утренняя гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какова цель утренней гимнастики?» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.Прыжки в длину с места.Модуль. Теоретическая подготовка.Утренняя гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила выполнения утренней гимнастики». |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола.Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость.Модуль. Теоретическая подготовка.Утренняя гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Как правильно регулировать дыхание при выполнении утренней гимнастики?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол. Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость. Модуль. Теоретическая подготовка.Утренняя гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, и какова их очередность?» |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Передача мяча в парах.Передача мяча в тройках через центрального игрока, в движении Модуль. Теоретическая подготовка.Утренняя гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Самостоятельно составьте комплекс утренней гимнастики без предметов» |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Ведение мяча. Передача мяча в тройках «Восьмёрка», в движении. Модуль. Теоретическая подготовка.Тренировку начинаем с разминки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Почему физкультурное занятие должно начинаться с разминки?» |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Броски в кольцо одной рукой от плеча. Передача мяча в тройках при перемещении по кругу. Модуль. Теоретическая подготовка.Тренировку начинаем с разминки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды разминки вы знаете, чем они различаются?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Бросок со средней дистанции. Упражнение в тройках «Треугольник». Модуль. Теоретическая подготовка.Тренировку начинаем с разминки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие упражнения включаются в разминку?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Штрафной бросок. Быстрое нападение. Модуль. Теоретическая подготовка.Тренировку начинаем с разминки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Самостоятельно составьте комплекс упражнений для общей разминки». |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Обводка 3-х секундной зоны.Сочетание пройденных элементов. Модуль. Теоретическая подготовка. Хоккей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Опишите экипировку хоккеиста». «Как правильно держать клюшку и вести шайбу?» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Перех­ват мяча. Модуль. Теоретическая подготовка.Хоккей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие способы бросков по воротам вы знаете?» «Как выполняется остановка и отбор шайбы?» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Борьба за мяч, не попавший в корзину Модуль. Теоретическая подготовка.Хоккей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Как правильно заливать площадку и ухаживать за ней?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Стритбол.Модуль. Теоретическая подготовка.Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Каково влияние занятий гимнастикой на организм занимающихся?» |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Стритбол.Модуль. Теоретическая подготовка.Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила проведения соревнований по гимнастике». |
|  | 13 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Стритбол.Модуль. Теоретическая подготовка.Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды подъёмов на перекладине и брусьях вы знаете?» |
|  | 14 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Стритбол.Модуль. Теоретическая подготовка.Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды кувырков изучаются в вашем классе?» |
|  | 15 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Стритбол.Модуль. Теоретическая подготовка.Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Как выполняются перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении и обратно?» |
|  | 16 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.Стритбол.Модуль. Теоретическая подготовка.Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Опишите виды опорных прыжков для мальчиков и девочек» |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол. Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках волейбола.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «В чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Каковы основные правила проведения соревнований по лыжному спорту?» |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите об экипировке лыжника». |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Приём мяча, отражённого сеткой.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Опишите технику конькового хода». |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Охарактеризуйте способы переходов с попеременных на одновременные ходы» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Прямой нападающий удар при встречных передачах.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Как происходит преодоление контруклонов?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Опишите способы подъёмов и спусков» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Выбирайте виды сорта. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие этапы включают занятия различными видами спорта?» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Выбирайте виды сорта. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите примерные возрастные нормы для начала занятий некоторыми летними видами спорта» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Выбирайте виды сорта. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите примерные возрастные нормы для начала занятий некоторыми зимними видами спорта» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Выбирайте виды сорта. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие нормативы нужно выполнять, чтобы успешно заниматься бегом на короткие, средние, длинные дистанции?» |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Выбирайте виды сорта. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие нормативы нужно выполнять, чтобы успешно заниматься баскетболом, волейболом?» |
|  | 13 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Повышайте физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Что такое физическая подготовленность?» |
|  | 14 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Повышайте физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Как изменяются физические качества у подростков?» |
|  | 15 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Повышайте физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие упражнения для развития силы вы знаете?» |
|  | 16 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Повышайте физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Дайте характеристику быстроте и скоростно-силовым качествам». |
|  | 17 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Повышайте физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите виды выносливости и упражнения, с помощью которых они развиваются». |
|  | 18 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Повышайте физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Охарактеризуйте координационные способности. Как они развиваются в вашем возрасте?» |
|  | 19 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Коньки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Опишите экипировку конькобежца».  |
|  | 20 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка.Коньки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите о посадке и скольжении конькобежца».  |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках ОФП. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.Модуль. Теоретическая подготовка. Коньки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды торможений применяют конькобежцы?» |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.Подъём туловища из положения лёжа.Модуль. Теоретическая подготовка. Бадминтон. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила игры в бадминтон». |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Бадминтон. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Из чего складывается физическая подготовка бадминтониста?» |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.Подъём ног из положения вис. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху.Модуль. Теоретическая подготовка. Бадминтон. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие виды ударов применяются в бадминтоне?» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.Прыжки в длину с места.Модуль. Теоретическая подготовка. Скейтборд. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила катания и техники безопасности» |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 20 м. Низкий старт до 30 м. Бег 30 м.Модуль. Теоретическая подготовка. Скейтборд. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Что такое скейтборд?» |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.Кросс до 4500 м без учёта времени.Модуль. Теоретическая подготовка. Скейтборд. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Из чего складывается предварительная подготовка скейтбордиста?» |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.Многоскоки. Бег 60 м.Модуль. Теоретическая подготовка. Атлетическая гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Каково влияние атлетической гимнастикой на организм занимающихся?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.Кросс 500 м.Модуль. Теоретическая подготовка. После тренировки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Когда зародилась атлетическая гимнастика в России?» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.Кросс 1000 м.Модуль. Теоретическая подготовка. Атлетическая гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите основные правила занятий атлетической гимнастикой». |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.Челночный бег 9х10 м. Метание мяча на дальность.Модуль. Теоретическая подготовка. Атлетическая гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие силовые упражнения вы знаете?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.Кросс 2000 м.Модуль. Теоретическая подготовка. Атлетическая гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите об основных правилах регулирования нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой». |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка. После тренировки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Каково общее правило выполнение упражнений на расслабление?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка. После тренировки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Напишите средства восстановления после физической нагрузки». |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка. После тренировки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие упражнения применяются для расслабления мышц рук и ног?» |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.Двухсторонняя игра.Модуль. Теоретическая подготовка. После тренировки. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения. «Какие упражнения применяются для расслабления мышц туловища?» |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Учебник по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Мяч баскетбольный
* Мяч волейбольный
* Мяч теннисный
* Мяч резиновый
* Мат гимнастический
* Бревно гимнастическое
* Стенка гимнастическая
* Скакалка
* Лыжи