

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа муниципального образования
имени Героя Советского Союза Малышева Н.И.
«Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
технологии, ОБЖ, ИЗО,
физической культуры
_____/Н.В.Беспалова
Протокол №1
От «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____/ Г.Ж. Чуносова
Протокол №1
«27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Цильнинской СШ
_____/Е.Ю. Чуносов
Приказ № 128
«28» августа 2024г..

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Уровень образования: основное общее образование

Классы: 8 класс

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 2 часа

УМК: Физическая культура 1 класса. Учебник для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2014

Учитель Цыганцов Максим Владимирович, Дерябин Иван Васильевич

р.п. Цильна
2024

I. Рабочая программа по физической культуре в 8 классе

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. С учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласия позиций и учёта интересов;
- уметь формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

II. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	20
2	Баскетбол	18
3	Гимнастика	14
4	Лыжно-кроссовая подготовка	16
Итого		68

Календарно-тематическое планирование учебного предмета на учебный год. 8 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по плану	Причина пропуска урока	Формула коррекции	Дата Фактического проведения
		Лёгкая атлетика 10 часов				
1	1	Вводная часть. Правила техники безопасности.				
2	2	Овладение техникой спринтерского бега.				
3	3	Овладение техникой спринтерского бега.				
4	4	Овладение техникой спринтерского бега.				
5	5	Овладение техникой длительного бега.				
6	6	Овладение техникой прыжка в длину.				
7	7	Овладение техникой прыжка в высоту.				
8	8	Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.				
9	9	Развитие выносливости.				
10	10	Развитие скоростных способностей.				
		Спортивные игры. 8 часов. (баскетбол)				
11	1	Вводная часть. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
12	2	Овладение ловли и передачи мяча.				
13	3	Овладение техникой ведения мяча.				
14	4	Овладение техники бросков мяча.				
15	5	Овладение техники бросков мяча.				
16	6	Овладение индивидуальной техники защиты.				
17	7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				
18	8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
		Гимнастика с элементами акробатики 14 часов				
19	1	Теоретические сведения о гимнастике. Техника безопасности. Строевые упражнения.				

20	2	Освоение строевых упражнений.				
21	3	Освоение общеразвивающих упражнений без предмета на месте и в движении.				
22	4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.				
23	5	Освоение общеразвивающих висов и упоров.				
24	6	Освоение опорных прыжков.				
25	7	Освоение опорных прыжков.				
26	8	Освоение акробатических упражнений.				
27	9	Освоение акробатических упражнений.				
28	10	Развитие координационных способностей.				
29	11	Развитие координационных способностей				
30	12	Развитие координационных способностей.				
31	13	Развитие координационных способностей.				
32	14	Развитие гибкости.				
		Лыжно-кроссовая подготовка.16 часа				
33	1	Вводный урок.				
34	2	Развитие общей выносливости.				
35	3	Развитие общей выносливости.				
36	4	Развитие скоростной выносливости.				
37	5	Развитие координационных способностей.				
38	6	Развитие общей выносливости.				
39	7	Развитие общей выносливости и силовых качеств.				
40	8	Развитие общей выносливости.				
41	9	Развитие скоростной выносливости.				
42	10	Развитие силовых качеств.				
43	11	Развитие координационных способностей.				
44	12	Развитие силовых качеств.				
45	13	Развитие общей выносливости.				
46	14	Развитие общей выносливости.				
47	15	Развитие общей выносливости и силовых				

		качеств.				
48	16	Развитие координационных способностей.				
		Баскетбол 10 часов				
49	1	Вводная часть. Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов и стоек				
50	2	Освоение ловли и передачи мяча				
51	3	Освоение ловли и передач мяча. Зачёт передачи мяча.				
52	4	Освоение техники владения мяча.				
53	5	Овладение техникой бросков мяча				
54	6	Овладение техникой индивидуальной защиты.				
55	7	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.				
56	8	Освоение тактики игры				
57	9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
58	10	Сочетание техники приёмов игры в баскетбол.				
		Лёгкая атлетика 10 часов.				
59	1	Вводная часть. Овладение техникой спринтерского бега.				
60	2	Овладение техникой спринтерского бега.				
61	3	Овладение техникой спринтерского бега.				
62	4	Овладение техникой длительного бега.				
63	5	Овладение техникой прыжка в длину				
64	6	Овладение прыжка в высоту				
65	7	Овладение техникой метание малого мяча.				
66	8	Развитие выносливости.				
67	9	Развитие скоростно-силовых способностей				
68	10	Развитие скоростных способностей				

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа муниципального образования
имени Героя Советского Союза Малышева Н.И.
«Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
технологии, ОБЖ, ИЗО,
физической культуры
_____/Н.В.Беспалова
Протокол №1
От «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____/ Г.Ж. Чуносова
Протокол №1
«27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Цильнинской СШ
_____/Е.Ю. Чуносков
Приказ № 128
«28» августа 2024г..

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Уровень образования: основное общее образование

Классы: 9 класс

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 2 часа

УМК: Физическая культура 1 класса. Учебник для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2014

Учитель Цыганцов Максим Владимирович, Дерябин Иван Васильевич

р.п. Цильна
2024

II. Рабочая программа по физической культуре в 9 классе

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. С учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласия позиций и учёта интересов;
- уметь формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

II. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность³

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:⁴ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

³ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

⁴ Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	20
2	Баскетбол	18
3	Гимнастика	14
4	Лыжно-кроссовая подготовка	16
Итого		68

Календарно-тематическое планирование учебного предмета на учебный год. 9 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по плану	Причина пропуска урока	Формула коррекции	Дата Фактического проведения
		Лёгкая атлетика 10 часов				
1	1	Вводная часть. Правила техники безопасности.				
2	2	Овладение техникой спринтерского бега.				
3	3	Овладение техникой спринтерского бега.				
4	4	Овладение техникой спринтерского бега.				
5	5	Овладение техникой длительного бега.				
6	6	Овладение техникой прыжка в длину.				
7	7	Овладение техникой прыжка в высоту.				
8	8	Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.				
9	9	Развитие выносливости.				
10	10	Развитие скоростных способностей.				
		Спортивные игры. 8 часов. (баскетбол)				
11	1	Вводная часть. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
12	2	Овладение ловли и передачи мяча.				
13	3	Овладение техникой ведения мяча.				
14	4	Овладение техники бросков мяча.				
15	5	Овладение техники бросков мяча.				
16	6	Овладение индивидуальной техники защиты.				
17	7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				
18	8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
		Гимнастика с элементами акробатики 14 часов				

19	1	Теоретические сведения о гимнастике. Техника безопасности. Строевые упражнения.				
20	2	Освоение строевых упражнений.				
21	3	Освоение общеразвивающих упражнений без предмета на месте и в движении.				
22	4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.				
23	5	Освоение общеразвивающих висов и упоров.				
24	6	Освоение опорных прыжков.				
25	7	Освоение опорных прыжков.				
26	8	Освоение акробатических упражнений.				
27	9	Освоение акробатических упражнений.				
28	10	Развитие координационных способностей.				
29	11	Развитие координационных способностей				
30	12	Развитие координационных способностей.				
31	13	Развитие координационных способностей.				
32	14	Развитие гибкости.				
		Лыжно-кроссовая подготовка.16 часа				
33	1	Вводный урок.				
34	2	Развитие общей выносливости.				
35	3	Развитие общей выносливости.				
36	4	Развитие скоростной выносливости.				
37	5	Развитие координационных способностей.				
38	6	Развитие общей выносливости.				
39	7	Развитие общей выносливости и силовых качеств.				
40	8	Развитие общей выносливости.				
41	9	Развитие скоростной выносливости.				
42	10	Развитие силовых качеств.				
43	11	Развитие координационных способностей.				
44	12	Развитие силовых качеств.				
45	13	Развитие общей выносливости.				

46	14	Развитие общей выносливости.				
47	15	Развитие общей выносливости и силовых качеств.				
48	16	Развитие координационных способностей.				
		Баскетбол 10 часов				
49	1	Вводная часть. Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов и стоек				
50	2	Освоение ловли и передачи мяча				
51	3	Освоение ловли и передач мяча. Зачёт передачи мяча.				
52	4	Освоение техники владения мяча.				
53	5	Овладение техникой бросков мяча				
54	6	Овладение техникой индивидуальной защиты.				
55	7	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.				
56	8	Освоение тактики игры				
57	9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
58	10	Сочетание техники приёмов игры в баскетбол.				
		Лёгкая атлетика 10 часов.				
59	1	Вводная часть. Овладение техникой спринтерского бега.				
60	2	Овладение техникой спринтерского бега.				
61	3	Овладение техникой спринтерского бега.				
62	4	Овладение техникой длительного бега.				
63	5	Овладение техникой прыжка в длину				
64	6	Овладение прыжка в высоту				
65	7	Овладение техникой метание малого мяча.				
66	8	Развитие выносливости.				
67	9	Развитие скоростно-силовых способностей				
68	10	Развитие скоростных способностей				

