

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент труда и социальной защиты населения г. Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Пр. №1 от 16.06.2025 г.

Сальникова /Н.В. Сальникова

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Рибелка /И.В. Рибелка

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦРО № 7

Войтас /С.А. Войтас

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

на 2025-2026 учебный год

Составитель:

Сальникова Н.В.

Петров Д.С.

Санелкина Н.С.

Истра, 2025

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 8 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), спортивные игры, плавание. 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.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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».

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Модуль «Спортивный туризм». История развития, виды, правила соревнований.

Модуль «Зимние виды спорта. Лыжный спорт». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Зимние виды спорта. Биатлон». Знания о биатлоне. Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием биатлона. Выдающиеся отечественные и зарубежные биатлонисты. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов (юноши).

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

Городошный спорт. История развития, правила соревнований.

Хоккей на траве. Знания о хоккее на траве. История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов, правила соревнований, требования безопасности.

Модуль «Дзюдо». История развития, правила соревнований, требования безопасности, разновидности приемов.

Модуль «Скалолазание». История развития, правила соревнований, требования безопасности, разновидности приемов.

Модуль «Компьютерный спорт». История, правила и дисциплины компьютерного спорта.

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:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

3.1.	Модуль «Компьютерный спорт» Профилактика умственного перенапряжения.	1	0	0		История развития, виды, новшества. знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	6	0	0		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4.	<i>Модуль «Скалолазание».</i> История развития, виды скалолазания.	2	0	0		обучаются и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	4	0	0		разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0		знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.7.	<i>Модуль «Дзюдо».</i> История развития, правила проведения соревнований, виды приемов.	2	0	0		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	10	0	0		определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.9.	Модуль «Спортивный туризм». История развития, виды туризма.	3	0	0		определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта. Лыжный спорт». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0		разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0		знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0		знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта. Биатлон». История развития, дисциплины, термины, звезды.	3	0	0		знакомятся с образцом техники выполнения стрельбы из положения лежа и стоя, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4	0	0		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0		знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Гороδοшный спорт» <i>История развития, правила соревнований.</i>	2	0	0		знакомятся с образцом техники броска, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления». Тактические действия в игре волейбол	5	0	0		разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;; знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Хоккей на траве».	2	0	0		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Гольф». История развития, виды, правила соревнований.	2	0	0		контролируют технику выполнения ударов другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		66						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0		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;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Компьютерный спорт» История развития, виды, правила соревнований. Физическая культура в современном обществе.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
4.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0		Зачет;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

7.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГО)	1	0	0		Зачет;
----	--	---	---	---	--	--------

8.	Модуль "Спортивный туризм". История развития, виды, правила соревнований.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Спортивный туризм". Скандинавская ходьба. Профилактика умственного перенапряжения.	1	0	0		Устный опрос;
10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Адаптивная физическая культура.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0		Зачет;
13.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

14.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
15.	Модуль «Дзюдо». История развития, правила соревнований.	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
16.	Модуль «Дзюдо». Броски в стойке, броски с падением, скрывание, удары.	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
17.	Модуль «Скалолазание». История развития, правила соревнований.	1	0	0		Зачет;

18.	Модуль «Скалолазание». Виды скалолазания, прохождение дистанции, правила страховки.	1	0	0		Устный опрос;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Зачёт: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	0	0		Зачет;
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от п снизу.	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;

31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта. Биатлон.» История развития, виды гонок.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль «Зимние виды спорта. Биатлон.» Прохождение дистанции 4х200метров, стрельба из положения лежа.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени).	1	0	0		Зачет;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0		Устный опрос;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0		Устный опрос;
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

57.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Зачёт: Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	0	0		Зачет;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
61.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
62.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Городошный спорт». История развития, правила соревнований.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

66.	Броски, фигуры, стойки городского спорта. Учебная игра.	1	0	0		Зачет;
67.	Модуль «Спортивные игры. Гольф» Правила соревнований, история развития.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
68.	Виды ударов, и техника выполнения в гольфе.	1	0	0		Устный опрос; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. - М.:
ИСРОРоссийской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд.,
перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-
104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей
общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.
организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в
общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Легкая атлетика
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола

Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей
Туризм
Палатки туристские (двухместные)
Рюкзаки туристские
Комплект туристский бивуачный
Измерительные приборы
Комплект динамометров ручных
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Легкоатлетическая дорожка
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, палочки, мишени, винтовки
Клюшки для гольфа, мячи для гольфа.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Ворота для ручного мяча
Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей
Туризм
Палатки туристские (двухместные)
Рюкзаки туристские
Комплект туристский бивуачный
Измерительные приборы

Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Доска аудиторная с магнитной поверхностью
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Зоны рекреации
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, палочки

