**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации г. Ростова-на-Дону‌**​

**МБОУ "Школа № 91"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа педагогическом совете Протокол № от «29» августа 2024 г.. |  СОГЛАСОВАНОРуководитель МО\_\_\_\_\_ Черкасова В.В протокол № 4от «29» августа 2024 г | УТВЕРЖДЕНО МБОУ «Школа № 91»\_\_\_\_\_\_\_М.П. ГлебездинаПриказ № 492 от «30» августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1792807)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9а, 9б классов

Учитель Черкасова В.В.

**г. Ростов-на-Дону‌** **2024‌**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

‌ Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 9 классе – 68 (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Фактически:

В 9а классе будет проведено 67 часов (выпадает на праздничный день 09.05) ‌

В 9б классе будет проведено 67 часов (выпадает на праздничный день 09.05)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**9 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

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

**Способы самостоятельной деятельности.**

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

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль **«Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль **«Лёгкая атлетика».**

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

Модуль **«Спортивные игры».**

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

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

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

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.

**Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

 Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег. Повторный бег. Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.*

 Метание малых и больших мячей в мишень. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Модуль «Спортивные игры».

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 |  Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.  | 0.35 | 0 | 0.35 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. | 0.35 | 0 | 0.35 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.3 | Профессионально-прикладная физическая культура. | 0.30 | 0 | 0.30 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 |  Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 |  Правила и приёмы восстановительного массажа во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Измерение функциональных резервов организма. | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | 5 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Занятия физической культурой и режим питания.  | 0.30 | 0 | 0.30 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Упражнения для снижения избыточной массы тела.  | 0.35 | 0 | 0.35 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.3 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 0.35 | 0 | 0.35 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика"). Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).  | 10 | 0 | 10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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.  | 12 | 0 | 12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры"). Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 14 | 0 | 14 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры"). Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. | 14 | 0 | 14 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры"). Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 3 | 0 | 3 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (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. | 12 | 1 | 11 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | 65 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 67 | 1 | 66 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 9 А | 9 Б |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | 0 | 1 | 04.09 | 04.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»). Инструктаж № 1 Закрепление техники спринтерского бега. Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | 0 | 1 | 06.09 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Совершенствование техники спринтерского бега. Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 0 | 1 | 11.09 | 11.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Совершенствование техники спринтерского бега. Восстановительный массаж | 1 | 0 | 1 | 13.09 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Зачет – бег на 60 м Восстановительный массаж | 1 | 0 | 1 | 18.09 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Совершенствование техники метания мяча 150 г с разбега на дальность. Банные процедуры | 1 | 0 | 1 | 20.09 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Совершенствование техники метания мяча 150 г с разбега на дальность. Измерение функциональных резервов организма | 1 | 0 | 1 | 25.09 | 25.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Зачет – метание мяча 150 г с разбега на дальность. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | 0 | 1 | 27.09 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Занятия физической культурой и режим питания | 1 | 0 | 1 | 02.10 | 02.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Модуль Спортивные игры. «Футбол». Развитие координационных способностей средствами игры футбол. | 1 | 0 | 1 | 04.10 | 04.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 11 | Развитие выносливости средствами игры футбол. Упражнения для снижения избыточной массы тела.  | 1 | 0 | 1 | 09.10 | 09.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Модуль Спортивные игры. Футбол. Развитие скоростно-силовых качеств средствами игры футбол. | 1 | 0 | 1 | 11.10 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Бег на 1000 м – зачет. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 1 | 0 | 1 | 16.10 | 16.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Закрепление техники прыжковых упражнений в длину и высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 | 0 | 1 | 18.10 | 18.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Совершенствование прыжковых упражнений в длину и высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 | 0 | 1 | 23.10 | 23.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Развитие силовых и координационных способностей.  | 1 | 0 | 1 | 25.10 | 25.10 | <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»). Инструктаж по ТБ № 2 Закрепление ловли и передачи мяча с места и в движении.  | 1 | 0 | 1 | 06.11 | 06.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Совершенствование ловли и передачи мяча с места и в движении с сопротивлением защитника.  | 1 | 0 | 1 | 08.11 | 08.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Зачет – передача мяча за 30 секунд двумя руками от груди в стенку. | 1 | 0 | 1 | 13.11 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Совершенствование техники ведения и бросков мяча в корзину с места и в движении. | 1 | 0 | 1 | 15.11 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Зачет – ведение мяча 3х10м | 1 | 0 | 1 | 20.11 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Закрепление техники владения мячом с сопротивлением защитника. | 1 | 0 | 1 | 22.11 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Зачет – ведение б/б мяча «змейкой» 2х15м. | 1 | 0 | 1 | 27.11 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 29.11 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 04.12 | 04.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Зачет – бросок мяча в корзину в движении.  | 1 | 0 | 1 | 06.12 | 06.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Закрепление индивидуальной техники защиты. | 1 | 0 | 1 | 11.12 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Закрепление индивидуальной техники защиты. | 1 | 0 | 1 | 13.12 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Игровая деятельность по правилам баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 18.12 | 18.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Игровая деятельность по правилам баскетбола.  | 1 | 0 | 1 | 20.12 | 20.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»). Инструктаж по ТБ № 2. Закрепление техники приема и передач мяча на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 25.12 | 25.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Совершенствованиетехники приема и передачи мяча на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 27.12 | 27.12 | <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Зачет – чередование приемов мяча. | 1 | 0 | 1 | 10.01 | 10.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 | 15.01 | 15.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 | 17.01 | 17.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Зачет – прямая верхняя подача мяча.  | 1 | 0 | 1 | 22.01 | 22.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Закрепление техники прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | 0 | 1 | 24.01 | 24.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Совершенствование техники прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | 0 | 1 | 29.01 | 29.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | Тактические действия в нападении и защите. | 1 | 0 | 1 | 31.01 | 31.01 | <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Тактические действия в нападении и защите. | 1 | 0 | 1 | 05.02 | 05.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Зачет – игра в волейбол через сетку в паре. | 1 | 0 | 1 | 07.02 | 07.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Сочетание изученных элементов в игровой обстановке. | 1 | 0 | 1 | 12.02 | 12.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 14.02 | 14.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 19.02 | 19.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Гимнастика (модуль «Гимнастика»). Инструктаж по ТБ №3. Освоение строевые упражнения, висы и упоры.  | 1 | 0 | 1 | 21.02 | 21.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Зачет – подтягивание в висе и в висе лежа. Прыжки со скакалкой.  | 1 | 0 | 1 | 26.02 | 26.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | Закрепление строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | 28.02 | 28.02 | <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 05.03 | 05.03 | <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Строевые упражнения, закрепление акробатическая комбинация. Наклон на гибкость из положения стоя на скамейке. | 1 | 0 | 1 | 07.03 | 07.03 | <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Совершенствование акробатическая комбинация. Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. | 1 | 0 | 1 | 12.03 | 12.03 | <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Зачет – акробатическая комбинация. Силовые упражнения с отягощением. | 1 | 0 | 1 | 14.03 | 14.03 | <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | 0 | 1 | 19.03 | 19.03 | <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Лазанье по канату. Силовые и прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 21.03 | 21.03 | <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 02.04 | 02.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Подготовка к выполнению комплекса ГТО (модуль Спорт»). История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. | 1 | 0 | 1 | 04.04 | 04.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 | 09.04 | 09.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 | 11.04 | 11.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м | 1 | 0 | 1 | 16.04 | 16.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м | 1 | 0 | 1 | 18.04 | 18.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 23.04 | 23.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 25.04 | 25.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 30.04 | 30.04 | <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 07.05 | 07.05 | <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 14.05 | 14.05 | <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Контрольная работа.  | 1 | 1 | 0 | 16.05 | 16.05 | <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 21.05 | 21.05 | <https://resh.edu.ru/> |
| 67 | Подведение итогов учебного года. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1 | 0 | 1 | 23.05 | 23.05 | <https://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 67 | 1 | 66 |  |

График

контрольной работы для обучающихся 9-х классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | № урока | Дата  |
| 9а | 65 | 16.05.2024 |
| 9б | 65 | 16.05.2024 |

Контрольная работа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение -тест | Мальчики | Девочки |
|
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бегна 1000 м | 3.50 | 4.10 | 5.00 | 4.45 | 5.00 | 5.45 |
| Прыжки в длину с места | 220 | 205 | 180 | 190 | 175 | 160 |
| Челночный бег3х10 м | 7.7 | 8.4 | 8.7 | 8.6 | 9.0 | 9.6 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 **Обязательные учебные материалы для ученика**

​‌‌​‌‌

​‌‌ Учебник Физическая культура. 8 – 9 классы В.И. Лях М «Просвещение» 2018 г

​

 **Методические материалы для учителя**

Рабочая программа-конструктор учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов

Рабочая программа для обучающихся 9 классов

 Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы.

 Издательство «Учитель»

Нормативные документы ВФСК ГТО

Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1 – 11 классы. Погадаев Г.И. изд. «Дрофа»

Методика и критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательной школы. Сборник упражнений для тестирования. Ростов-на Дону

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

https://konspekteka.ru/fizkultur

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебное оборудование**

Компьютерный стол

Компьютер

Монитор

Принтер

 **Оборудование и инвентарь для проведения практических работ**

 Стенка гимнастическая

 Бревно гимнастическое напольное

 Навесные брусья

 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

 Канат для лазания

 Канат для перетягивания

 Маты гимнастические

Дорожка для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м)

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Табло перекидное

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

**Раздаточный инвентарь**

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

 Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Ракетки для бадминтона

Ракетки для настольного тенниса

Мяч для метания 150г, 250г

Граната 500г, 700г

Гантели наборные 6 кг, 10 кг

Фишки разметочные

Манишки

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Номера нагрудные

Шахматы

Шашки

Дартс

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Круговая беговая дорожка

Яма для прыжков в длину

Площадки: универсальная (для игры в баскетбол, волейбол, мини футбол)

Полоса препятствий

Уличные тренажеры