

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Базенчукский Самарской области

Проверено И.о.зам. директора по УВР Ефремова А.И. <u>«29» августа 2025г.</u>	Утверждаю директор ГБОУ ООШ с.Купино Климова Л.В. <u>«29» августа 2025г.</u>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Физическая культура» Класс 9

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю.

Учебники:

-В.И.Лях. Физическая культура. 8 – 9 классы. Изд. – М.: Просвещение, 2024

Рассмотрена на заседании МО учителей предметников

Протокол № 1 от «29» августа 2025г.

Председатель МО Цубер И.И.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Программа основного общего образования по физической культуре: 5-9 классы Автора: А.П. Матвеева: «Просвещение», 2021;

Рабочая программа рассчитана на 102 часа и реализуется в течение 34 учебных недели (3 часа в неделю). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-

оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Данная программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной

направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. *Программный материал выдаётся в процессе уроков тематической направленности.* В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов к программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12 % от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование». Функционирование школьного катка, материальная база (коньки, клюшки) и разрешение местных органов управления образования за счёт школьного компонента дают возможность включения в программу изучения раздела «Хоккей с мячом», в количестве 6 часов.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся и поэтому реализуется в процессе проведения уроков всего учебного года.

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Программный материал выдаётся в процессе уроков тематической направленности.

Реализация программы осуществляется через использование учебно–методического комплекта для 9 класса автора: А. П. Матвеев Физическая культура. 9 класс. – М.: Просвещение, 2014

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, хоккею с мячом – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 2 (*неудовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (*удовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (*хорошо*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (*отлично*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а

также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре. Следовательно, итоговая отметка может отличаться от средней арифметической отметки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются фактические результаты и спортивные достижения детей в различных соревновательных и оздоровительных мероприятиях, в том числе и результаты сдачи нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Эти показатели определяются результатами развития физических качеств. Оценка по физической культуре, включающая результаты сдачи ГТО, будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если будут оцениваться показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определенный период.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-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;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 в транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

-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 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 соответствие 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;

-умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

-умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

-умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 наблюдение 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 основными техническими действий, приемами 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Наименование разделов, тем
Знания о физической культуре
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой
Физическое совершенствование:
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>

<i>Спортивно – оздоровительная деятельность:</i>
лёгкая атлетика
гимнастика с основами акробатики
баскетбол
лыжная подготовка
хоккей с мячом
волейбол
футбол
<i>Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность:</i>
прикладно – ориентированная физическая подготовка
общефизическая подготовка
Всего часов

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Программный материал выдаётся в процессе уроков тематической направленности.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Программный материал выдаётся в процессе уроков тематической направленности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полуспагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад, сосок махом вперед, зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной

бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Хоккей с мячом: Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда; скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой); бег на коньках широким скользящим шагом; скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой); бег на коньках коротким шагом; бег на коньках с изменением направления; торможение «полуплугом»; торможение «плугом»; старты из различных исходных положений; скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда; бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону; бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда; челночный бег на различные дистанции; бег на коньках с сопротивлением партнера; скольжение в приседе, полуприседе; подвижные игры; перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны; перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной; ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях; упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой; ведение мяча перекладыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку; ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками

назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Программный материал выдаётся в процессе уроков тематической направленности.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ЛОВКОСТИ.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). 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 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. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. 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 подобранный 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 и 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.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. 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. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с

набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. 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.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного

мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* 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.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, 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 последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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.

Футбол. *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблиング» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрывивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Хоккей с мячом. *Развитие быстроты.* Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Ускорения 10-15 м.. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.). Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения.

Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Упражнения, имитирующие бег на коньках. Бег на роликовых коньках. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера. Использование имитационной доски. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом. Челночный бег. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед). Удары по хоккейному мячу на дальность. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 1-3 км. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера. Использование имитационной доски.

Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Программно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль	Использование ИКТ - ресурсов
1	Знания о физической культуре. Туристические походы, как форма активного отдыха. Спринтерский бег. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Комплексы упражнений для развития эластичности мышц. Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Лёгкая атлетика как вид спорта. Т/б на уроках. Техника низкого старта с последующим ускорением. Развитие скорости.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Техника скоростного бега по дистанции. Бег 60 м. Общефизическая подготовка. Развитие скоростных и силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Технические особенности выполнения (стартовый разгон). Развитие скоростных качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

7	Техника равномерного бега и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Комплексы упражнений физкультпауз. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Техника разбега, броска, торможения после броска во время метания малого мяча на дальность. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Тестирование метания малого мяча 150 г. на дальность с трёх шагов разбега. Развитие силы.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11 л/а	Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления во время прыжка в длину с разбега. Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Техника выполнения Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Тестирование прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись». Упражнения для развития «взрывной силы». Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Прикладно-ориентированная физическая подготовка во время кроссовой подготовки. Развитие специальной выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных и координационных	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	качеств.			t/9/9/
15	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Тестирование эстафетного бега 4x100 м. Техника финиширования.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Техника челночного бега 4x9 м. Общефизическая подготовка. Развитие координации и скоростных качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Техника прыжка в длину с места. Развитие прыжковых и силовых качеств во время выполнения прыжков в длину с места.	1	Техника выполнения	fizkultura.ru/ Legkay-atletika
18	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Гимнастика и акробатика как виды спорта. Т/б на уроках гимнастики и акробатики. Развитие координации.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения длинного кувырка с разбега. Развитие гибкости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Комплексы упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1		

	через гимнастического козла. Развитие силовых качеств. Общефизическая подготовка.		Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Развитие прыгучести и координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Техника лазанья по канату. Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения лазанья. Развитие силы.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Прикладно-ориентированная физическая подготовка во время лазанья по канату в два приёма. Развитие силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Техника выполнения размахивания, подъёма разгибом и соскока вперёд прогнувшись на высокой перекладине. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Прикладно-ориентированная физическая культура при выполнении техники лазания спиной к гимнастической стенке и по диагонали. Развитие силовых и координационных качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Баскетбол как вид спорта. Т/б на уроках баскетбола. Развитие координации и ловкости.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Правила проведения банных процедур. Целебные свойства бани. История банных процедур. Стойки и	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	передвижения игрока. Общефизическая подготовка. Развитие координационных способностей.		Техника выполнения	t/9/9/
30	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Основные правила игры. Развитие силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Комплексы упражнений физкультминуток. Общефизическая подготовка во время ведения б/м различными способами. Развитие координационных и скоростных качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Техника ведения б/м с изменением направления движения. Развитие ловкости и прыгучести.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Техника передачи б/м одной рукой. Развитие силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Техника передачи и приёма б/м при встречном движении. Комплексы упражнений при избыточной массе тела, включающих в работу основные крупные мышечные группы.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Техника вырывания и выбивания б/м у соперника. Терминология баскетбола.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Общефизическая подготовка во время перехвата б/м после его передачи соперниками.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	Развитие координационных способностей.			t/9/9/
37	Техника перехвата б/м во время его ведения. Развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Техника броска б/м в корзину двумя руками в прыжке. Развитие силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Общефизическая подготовка для самостоятельного освоения техники ловли и передачи б/м в движении. Развитие силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40 6	Техника броска б/м в корзину одной рукой в прыжке. Развитие прыгучести. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Комплексы упражнений утренней зарядки. Техника ведения баскетбольного мяча различными способами.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Прикладно-ориентированная физическая подготовка во время ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением. Развитие силовых и скоростных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Общефизическая подготовка во время выполнения броска б/м двумя руками от груди. Развитие скорости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Техника броска б/м сбоку с отскоком от щита. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Комплексы упражнений для профилактики	1		

	сколиоза. Технико-тактические действия игроков при атаке корзины соперника.		Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Техника выполнения двух шагов, перед броском б/м в кольцо. Развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Общефизическая подготовка в защите при атаке корзины соперником: «подстраховка». Развитие скоростных качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Общефизическая подготовка во время выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранный дозировкой. Классификация режимов физической нагрузки.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Лыжные гонки как вид спорта. Т/б на уроках. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Развитие выносливости.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Комплексы упражнений лечебной физкультуры. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Правила безопасности при падениях. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

53	Общефизическая подготовка во время прохождения дистанции 1 км свободным ходом в режиме умеренной интенсивности.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
54	Техника прохождения дистанции 1 км одновременным одношажным ходом. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
55	Техника поворота переступанием. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
56	Техника прохождения дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57	Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
58	Техника торможения «упором». Общефизическая подготовка. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
59	Техника торможения «плугом». Общефизическая подготовка. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Общефизическая подготовка. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
61	Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	освоения техники спуска с горы в основной стойке. Развитие координации.		Техника выполнения	t/9/9/
62	Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Общефизическая подготовка. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
63	Хоккей с мячом как вид спорта. Т/б на уроках. Физические упражнения для освоения техники катания на коньках. Общефизическая подготовка.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
64	Общефизическая подготовка во время передвижения на коньках с клюшкой. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
65	Техника скольжения на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку. Развитие быстроты.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
66	Техника остановки на коньках с клюшкой. Развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
67	Общефизическая подготовка для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Развитие быстроты.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
68	Техника поворотов и разворотов на коньках с клюшкой. Общефизическая подготовка. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
69	Техника прямого удара по мячу на точность.	1		

x	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.		Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
70	Техника прямого удара по мячу на дальность. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
71	Комплексы упражнений адаптивной физкультуры. Обучающая двусторонняя игра. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
72	Комплексы упражнений на разогрев мышц задней поверхности бедра. Обучающая игра. Развитие координации и скоростно-силовых качеств. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
73	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Общефизическая подготовка. Развитие прыгучести.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
74	Волейбол как вид спорта. Т/б на уроках. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Развитие прыгучести.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
75	Общефизическая подготовка во время передачи в/м сверху двумя руками вперёд. Развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

76	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Техника передачи в/м сверху двумя руками над собой. Общефизическая и техническая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
77	Техника передачи и приёма в/м двумя руками сверху в движении. Общефизическая подготовка. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
78	Техника передачи в/м сверху двумя руками назад. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
79	Комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения. Техника передачи в/м в прыжке. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
80	Техника нижней прямой подачи в/м. Общефизическая подготовка. Развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
81	Техника приёма в/м двумя руками снизу. Общефизическая подготовка. Развитие координационных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
82	Связь выносливости с физической работоспособностью. Техника приёма в/м двумя руками снизу в движении. Развитие прыгучести.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
83	Техника передачи в/м двумя руками снизу.. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
84	Техника нижней боковой подачи. Физические	1		

	упражнения для самостоятельного освоения подачи. Развитие прыгучести.		Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
85	Техника верхней подачи. Общефизическая подготовка. Развитие координации и силовых способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
86	Комплексы упражнений для развития специальных физических качеств волейболиста. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
87	Технико-тактические действия в защите. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
88	Подбор разбега и шагов перед прыжком в высоту способом перешагивания. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
89 л/а	Техника разбега, отталкивания и приземления во время прыжка в высоту с разбега «способом перешагивания». Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
91	Прикладно-ориентированная физическая подготовка во время бега на длинные дистанции. Общефизическая подготовка.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
92	Техника эстафетного бега. Общефизическая	1		

л/а	подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.		Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
93	Измерение функциональных резервов организма. Общефизическая подготовка. Развитие скоростных способностей.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
94	Футбол как вид спорта. Т/б на уроках. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Развитие стартовой скорости.	1	Знать правила т/б.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
95	Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Восстановление после нагрузок. Релаксация.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
96	Функциональные резервы организма и условия адаптации. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
97 ф	Техника ведения ф/м с ускорением. Общефизическая подготовка. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
98 ф	Техника передачи ф/м в разных направлениях на большое расстояние. Развитие координации.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
99	Техника удара по ф/м внутренней стороной стопы. Развитие быстроты и скорости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
100	Техника удара с разбега по катящемуся ф/м.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	Общефизическая подготовка.			t/9/9/
101	Функциональные пробы, их цель и значение. Техника ведения ф/м различными способами с пассивным сопротивлением.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
102	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании ф/м из-за боковой линии. Развитие выносливости.	1	Техника выполнения	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Формы контроля опорной системы знаний: предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, наблюдение, беседа, итоговый контроль.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка						
Бег 60м, сек	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Бег 1000 м, мин	4.00	4.20	4.35	4.55	5.05	5.40
Бег 2000 м, мин	8.20	9.20	9.45	10.00	11.20	12.05
Челночный бег 3х10 м, сек	9.9	10.1	10.3	10.6	10.8	11.2
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	160	150
Прыжки в длину с разбега, см	420	380	330	360	320	290
Прыжки в высоту способом «перешагивание», см	130	120	115	120	110	105
Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	110	100	90	120	110	100
Метание малого мяча (150 гр.) на дальность, м	45	40	31	28	23	20
Метание набивного мяча, см	750	570	460	540	440	390
Подтягивание на высокой перекладине (юн.), в висе лёжа (дев.)	10	8	7	15	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36	31	26	24	19	14
Наклоны вперед из положения сидя, см	11	9	8	14	11	9
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	40	35	30	35	25	20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания
Учебник				
1	Физическая культура. Учебник для 5-ого класса общеобразовательных организаций/—	Автор: А.П. Матвеев	М.: Просвещение,	2013
Методическая литература для учителя				
1	Рабочая программа Физическая культура	Автор: А.П. Матвеев	Москва, «Просвещение»	2012
2	Настольная книга учителя физической культуры	Л.Б. Кофман	Москва	2000
3	Внекурочная деятельность учащихся	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	М.: Просвещение,	2011
Дополнительная литература для учителя и учащихся				
1	Физкультурно- оздоровительная работа в школе	В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий	Москва	2003
2	Урок в современной школе	Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков	Москва	2004

Учебно-практическое оборудование

1	Козёл гимнастический	П
2	Канат для лазания	П
3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4	Стенка гимнастическая	П
5	Скамейка гимнастическая жёсткая (длина 4 метра)	П
6	Палка гимнастическая	К
7	Скакалка	К
8	Мат гимнастический	П
9	Гимнастический подкидной мостик	Д
10	Обруч алюминиевый	Ф

11	Сектор для прыжков в высоту	Д
12	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
13	Рулетка измерительная	Д
14	Лыжи (с креплениями и палками)	П
15	Щит баскетбольный тренировочный	П
16	Сетка для переноски и хранения мячей	П
17	Сетки волейбольные, баскетбольные, футбольные	П
18	Мячи волейбольные, баскетбольные,	Ф

	футбольные	
19	Клюшки для хоккея с шайбой, для хоккея с мячом	К
20	Мячи для метания на дальность (150 гр.)	Ф
21	Аптечка	Д

Д – демонстративный экземпляр (1 экземпляр); **К** – полный комплект (для каждого ученика); **П** – комплект; **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра для двух учеников).