

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ (ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ) СПЕЦИАЛИСТОВ
ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР Г.О.
СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Утверждена протоколом заседания
Окружного учебно-методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЗР Западного
образовательного округа
от 22.08.2025 г. №1

Примерная рабочая программа

Учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(9 класс)

Программа разработана на основе примерной рабочей программы по физической культуре (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2021)

Автор:

Воропаева Татьяна Михайловна,
Методист ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр
г.о. Сызрань Самарской области»

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.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся.

Данная рабочая программа разработана на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И. Ляха «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленского. В.И. Ляха 5—9 классы (Москва, Просвещение. 2021г).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 9 классе – 85 часов (2,5 часа в неделю).

Цель учебного предмета: 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.

Задачи учебного предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- сознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями: - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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 свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической

нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (3 ч)

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения: влияние физических упражнений на основные системы организма.

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль. Самонаблюдение и самоконтроль.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч)

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика (18 ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.

Лыжная подготовка (15 ч)

Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры (34 ч)

Баскетбол, волейбол. Учебная игра по основным и упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов
Раздел 1	Знания о физической культуре	3	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура» её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации
Итого по разделу		3		
Раздел 2	Лёгкая атлетика	18	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		18		
Раздел 3	Волейбол	16	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технические действия в спортивных играх взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов
Итого по разделу		16		
Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики.	15	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки)
Итого по разделу		15		
Раздел 5	Лыжная подготовка	15	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		15		
Раздел 6	Баскетбол	18	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технические действия в спортивных играх взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите
Итого по разделу		18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85		

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями и оказание первой помощи во время самостоятельных занятий.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
2	Техника бега на 30 – 60 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
3	Техника бега на 60 - 100 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
4	Бег на длинные дистанции 500- 1000 м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции (кросс).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
6	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Правила соревнований в беге.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
7	Правила и техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
8	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги».	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
9	Совершенствование техники прыжков в длину с 11-13 шагов разбега.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
10	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
11	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений. Правила игры.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
12	Техника передачи мяча в парах.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
13	Техника передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
14	Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
15	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
16	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
17	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
18	Оценка техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
19	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0). Правила безопасности.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
20	Игра в волейбол по основным правилам. Техника приема мяча снизу.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
21	Оценка техники приема мяча снизу. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
22	Техника нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
23	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Техника нападающего удара	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
24	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
25	Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству. Правила судейства.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
26	Правила безопасности на уроках по гимнастике. ОРУ с повышенной амплитудой движений	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
27	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
28	Совершенствование техники: кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
29	Техника кувырков вперёд, перекат назад в стойку на лопатках.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
30	Стойка на голове (м), мост из положения стоя (д).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
31	Оценка техники акробатических упражнений.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
32	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
33	Техника опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
34	Техника прыжков ноги врозь (м), прыжок боком (д). Лазание по канату в два приёма.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
35	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
36	Техника лазания по канату, вис на согнутых руках.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
37	Совершенствование техники лазания по канату.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
38	Правила и техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
39	Правила и техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
40	Правила и техника выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине, подтягивания из вися лежа на низкой перекладине.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
41	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
42	Измерение функциональных резервов организма.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
43	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
44	Техника разных видов лыжного хода. Прохождение дистанции до 2000 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
45	Техника одновременных ходов: бесшажный и одношажный. Прохождение дистанции до 2000 м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
46	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3000 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
47	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
48	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
49	Техника одновременных ходов. «Гонка с преследованием».	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
50	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Повторение перехода с одного хода на другой.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
51	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
52	Совершенствование техники конькового хода.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
53	Выполнение заданий по использованию ходов в	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	соответствии с рельефом местности.			
54	Совершенствование техники спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 3000 м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
55	Совершенствование техники переходов. Применение изучаемых способов на дистанции до 3 км.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
56	Прохождение дистанции до 4000 м. с применением изученных ходов. Правила соревнований.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
57	Контрольный урок - соревнование на дистанции 2 км. (д) 3 км. (м). Правила судейства.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
58	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
59	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Правила баскетбола.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
60	Техника передачи одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
61	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
62	Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
63	Техника ловли и передачи мяча во встречном движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
64	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
65	Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
66	Техника бросков одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
67	Техника бросков с сопротивлением в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
68	Техника ведения мяча с изменением скорости движения.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
69	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
70	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
71	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
72	Игра в баскетбол по основным правилам.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
73	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила судейства.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
74	Учебная игра в баскетбол по основным правилам.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
75	Игра в баскетбол с привлечением учащихся к судейству.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
76	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
77	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» с 13-16 беговых шагов	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
78	Оценка техники выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с 13-16 беговых шагов.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
79	Правила и техника выполнения челночного бега 3*10м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
80	Техника выполнения метания малого мяча с разбега.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
81	Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
82	Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
83	Правила и техника эстафетного бега. Бег на короткие дистанции.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
84	Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
85	Бег на короткие дистанции. Встречная эстафета.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85		