

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учебно-методический комплекс (УМК)

Предметная линия учебников М.Я. Виленский. 5-7 классы. М.: Просвещение.

Предметная линия учебников В.И. Лях. 8-9 классы. М.: Просвещение

Место предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 540 ч (три часа в неделю в каждом классе): 5 класс — 102 ч; 6 класс — 102 ч; 7 класс — 102 ч; 8 класс — 102 ч ; 9 класс — 102 ч

Данная рабочая программа является приложением к ООП НОО МОУ « Кузнечихинской СШ ЯМР» и отражает: предметное содержание, планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) , тематическое планирование с указанием методов и форм работы с учетом рабочей

программы воспитания, ресурсы для реализации программы , календарно – тематическое планирование.

Оценка результатов освоения ООП НОО по учебному предмету « Физическая культура» проводится в соответствии с разделом ООП НОО « Система оценки из темы оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы», «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в МОУ Кузнечихинская СШ ЯМР».

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов		Ресурсы
1	Знания о физической культуре Прикладно-ориентированная физкультурная	3	Оформление стенда возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в	https://olympic.ru/

	деятельность		современном мире; дебаты на тему роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийского движения. «Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.» - составление личных девизов. Обсуждение значимости побед первые олимпийские чемпионы.	
2	Легкая атлетика	29	Обсуждение правильной техники выполнения беговых упражнений, метательных упражнений, прыжковых упражнений, возможностей освоения ее самостоятельно, выявления и устранения характерные ошибок в процессе усвоения. Демонстрация в группах и парах вариативного выполнения беговых упражнений, метательных упражнений, прыжковых упражнений. Самостоятельный подбор индивидуального режима физической нагрузки, самоконтроль частоты сердечных сокращений. Взаимодействие сверстников в процессе совместного освоения беговых упражнений. Самостоятельное перестроение техники выполнения упражнений в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Беседа о преодолении трудностей и проявлении волевые качества личности при выполнении физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://rusathletics.info/ https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html https://www.gto.ru/
3	Гимнастика с основами акробатики	16	Беседа - предназначение каждого из видов гимнастики. Подготовка сообщений на тему – выдающиеся отечественные спортсмены гимнасты. Работа в парах - страховка во время занятий физическими упражнениями Работа в группах по выполнению строевых приемов со сменой ролей. Обсуждение правильности выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Оказание помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на своем примере.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://sportgymrus.ru/
4	Плавание	4	Беседа на тему - характеристика вида спорта. Подготовка сообщений на тему - Возникновение плавания. Дебаты на тему - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	https://russwimming.ru/
5	Лыжная подготовка	18	Личная и общественная гигиена. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.	http://www.flgr.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=2BH7z-ZGCeE
6	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием.	http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_3_OSNOVY_OBShchEY_1_SPECIALNOY_FIZIChESKOY.pdf
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Работа в парах - освоение упражнений корректирующих массу тела и составление их комплексов упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Взаимный контроль за физической нагрузкой во время занятий	https://diary-workout.ru/blog/kak-samostoyatelnno-sostavit-programmu-trenirovok/
8	Волейбол	7	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Обсуждение важности соблюдения правила игры, уважительного относятся к сопернику. Мастер-класс по управлению своими эмоциями в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://volley.ru/
9	Футбол и мини-футбол	13	Обсуждение в классе амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий) и их значимость для игры в футбол. Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Составление буклета - правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	https://rfs.ru https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Баскетбол	8	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Обсуждение важности соблюдения правила игры, уважительного отношения к сопернику. Мастер-класс по управлению своими эмоциями в игре.	https://russiabasket.ru/ https://www.youtube.com/playlist?list=PLIT6v4mXVgYwNQvIbVKcHmWxPGm0T2ie9
11	Русская лапта	4	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	https://ruslapta.ru/
Количество уроков в неделю		3		
Количество учебных недель		34		
ИТОГО:		102 урока		

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов		Ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	Оформление стенда возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; дебаты на тему роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийского движения. «Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.» - составление личных девизов. Обсуждение значимости побед первые олимпийские чемпионы.	https://olympic.ru/
2	Легкая атлетика	24	Обсуждение правильной техники выполнения беговых упражнений, метательных упражнений, прыжковых упражнений, возможностей освоения ее самостоятельно, выявления и устранения характерные ошибок в процессе усвоения. Демонстрация в группах и парах вариативного выполнения беговых упражнений, метательных упражнений, прыжковых упражнений. Самостоятельный подбор индивидуального режима физической нагрузки, самоконтроль частоты сердечных сокращений. Взаимодействие сверстников в процессе совместного освоения беговых упражнений. Самостоятельное перестроение техники выполнения упражнений в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Беседа о преодолении трудностей и проявлении волевые качества личности при выполнении физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://rusathletics.info/ https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html https://www.gto.ru/
3	Гимнастика с основами акробатики	19	Беседа - предназначение каждого из видов гимнастики. Подготовка сообщений на тему – выдающиеся отечественные спортсмены гимнасты. Работа в парах - страховка во время занятий физическими упражнениями Работа в группах по выполнению строевых приемов со сменой ролей. Обсуждение правильности выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Оказание помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на своем примере.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://sportgymrus.ru/
4	Плавание	3	Беседа на тему - характеристика вида спорта. Подготовка сообщений на тему - Возникновение плавания. Дебаты на тему - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	https://russwimming.ru/

5	Лыжная подготовка	24	Личная и общественная гигиена. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.	http://www.flgr.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=2BH7z-ZGCeE
6	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием.	http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_3_OSNOVY_OBSchEY_I_SPECIALNOY_FIZICHESKOY.pdf
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Работа в парах - освоение упражнений корректирующих массу тела и составление их комплексов упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Взаимный контроль за физической нагрузкой во время занятий	https://diary-workout.ru/blog/kak-samostoyatelno-sostavit-programmu-trenirovok/
8	Волейбол	10	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Обсуждение важности соблюдения правила игры, уважительного отношения к сопернику. Мастер-класс по управлению своими эмоциями в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://volley.ru/
9	Футбол	8	Обсуждение в классе амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий) и их значимость для игры в футбол. Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Составление буклета - правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	https://rfs.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Баскетбол	9	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Обсуждение важности соблюдения правила игры, уважительного отношения к сопернику. Мастер-класс по управлению своими эмоциями в игре.	https://russiabasket.ru/ https://www.youtube.com/playlist?list=PLIT6y4mXVgYwNQvIbVKcHmWxPGm0T2ie9
Количество уроков в неделю		3		
Количество учебных недель		34		
ИТОГО:		102 урока		

Тематическое планирование 7 класс

№	Вид программного материала			Информационные ресурсы
1	Физическое совершенствование			https://multiurok.ru/
1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.1.1	Гимнастика с основами акробатики с элементами единоборства	19	К воспитательным задачам относятся: формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений и др	https://sportgymrus.ru/ https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html - виды гимнастики и упражнения https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2776762.html -утренняя гимнастика
1.1.2	Легкая атлетика	22	Урок легкой атлетики в школе воспитывает командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на уроках легкой атлетики, пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни.роне физической подготовки в ребенке воспитывается настойчивость, сила воли, укрепляется характер. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно – сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе урока	https://rusathletics.info/r_fed/yaroslavskaya-oblast - всероссийская федерация легкой атлетик https://e-champs.com/ -федерация легкой атлетике Ярославль
1.1.3	Лыжные гонки	24	Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.	http://www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок https://www.sports.ru/skiing/ лыжные гонки
1.1.4	Плавание	4	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	https://russwimming.ru/ https://swim76.ru/
1.1.5	Спортивные игры		Уроки спортивных игр помогают обучающимся развивать координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, реакцию ,воспитывают командный дух и волю к победе.	https://russiabasket.ru/

	Баскетбол	9	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	https://russiabasket.ru/ https://yaroslavl.russiabasket.ru/
	Волейбол	11	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://volley76.ru/ https://volley.ru/
	Футбол	9	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	https://rfs.ru/ https://fyar.ru/
	Мини-футбол	4	Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;	https://mfcup.ru/
1.2	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	https://rufso.ru/ https://yandex.ru/?clid=2270456&banerid=0500000134%3A5d6dfabe620eea00249429f0&win=377
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.	https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
2	Физическая культура как область знаний			http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp Международные спортивные федерации http://www.aafra.org/4sl/links_frmst.htm Ссылки на центры спортивной информации.
2.1	История и современное развитие физической культуры	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.	https://bigenc.ru/ http://www.olympic.org/ Международный олимпийский комитет. http://www.paralympic.org/ Международный паралимпийский комитет. http://www.iasi.org/ Международная ассоциация спортивной информации
2.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе урока	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам	https://bigenc.ru/ http://www.libsport.ru/ Российская Спортивная Энциклопедия. http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический

				журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2.3	Физическая культура человека	В процессе урока	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям	https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
3.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока	Диспут - как отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.	https://pedsovet.org/ https://forpsy.ru/ https://resh.edu.ru/ Российская школа
3.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится на основе сравнительного индивидуального анализа динамики значений установленных показателей. На основании полученных данных и проведенного анализа в конце учебного года обосновываются индивидуальные маршруты физического воспитания обучающихся с учетом выявленных неблагоприятных изменений показателей их развития.	https://sudact.ru/law/pismo-minobrnavki-rossii-ot-30052012-n-md-58319/prilozhenie/iii/ https://resh.edu.ru/ Российская школа
	Количество уроков в неделю	3		
	Количество учебных недель	34		
	ИТОГО:	102 урока		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов		Ресурсы
	История и современное развитие физической культуры	2	Беседа на тему «Основные направления развития физической культуры в современном обществе.»	https://fkis.ru/page/1/517.html
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Обсуждение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Совместное составление комплексов дыхательной и зрительной гимнастики. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подготовка сообщений в группах на тему способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа в парах.	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/34444/21-КаРС_001215.pdf?sequence=1 https://kpfu.ru/staff_files/F136692170/Samomassazh_metod_posobie.pdf
	Легкая атлетика	20	Обсуждение правильной техники выполнения беговых упражнений, метательных упражнений, прыжковых упражнений, возможностей освоения ее самостоятельно, выявления и устранения характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрация в группах и парах вариативного выполнения беговых упражнений, метательных упражнений, прыжковых упражнений. Самостоятельный подбор индивидуального режима физической нагрузки, самоконтроль частоты сердечных сокращений. Взаимодействие сверстников в процессе совместного освоения беговых упражнений. Самостоятельное перестроение техники выполнения упражнений в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Беседа о преодолении трудностей и проявлении волевые качества личности при выполнении физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://rusathletics.info/ https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html https://www.gto.ru/
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	Дебаты о важности овладения техникой передвижения по пересеченной местности. Обсуждение влияния легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Беседа о преодолении трудностей и проявлении волевые качества личности при выполнении физических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
	Баскетбол	8	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Обсуждение важности соблюдения правила игры, уважительного относятся к сопернику. Мастер-класс по управлению своими эмоциями в игре.	https://russiabasket.ru/ https://www.youtube.com/playlist?list=PLIT6v4mXVgYwNQvIbVKcHmWxPGm0T2ie9
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Беседа на тему «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
	Гимнастика	18	Беседа - предназначение каждого из видов гимнастики. Подготовка сообщений на тему – выдающиеся отечественные спортсмены гимнасты. Работа в парах - страховка во время занятий физическими упражнениями Работа в группах по выполнению строевых приемов со сменой ролей. Обсуждение правильности выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Оказание помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на своем примере.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://sportgymrus.ru/
	Мини-футбол	3	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	https://rfs.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
	Оценка эффективности занятий	2	Фронтальное обсуждениетемы «Спортивная подготовка как система регулярных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/main/261711/

	физической культурой		тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.»	
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Беседа на тему «адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.» Составление в группах комплекса упражнений для разминки (обычной, спортивной). Дебаты на тему «Допинг. Концепция честного спорта.»	https://luvr.68edu.ru/Teachers/ArhipovIA/Основные%20понятия%20физической%20культуры.pdf
	Лыжные гонки	21	Подготовка сообщения на тему «Лыжные ходы». Обсуждение в группах правильности выполнения техники передвижения на лыжах. Обсуждение в группах правильности выполнения техники подъемов и спусков. Самостоятельное составление правил подбора лыжного инвентаря. Оказание помощь сверстникам в освоении техники передвижения на лыжах на своем примере.	http://www.flgr.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=2BH7z-ZGCeE
	Волейбол	8	Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Обсуждение важности соблюдения правила игры, уважительного относятся к сопернику. Мастер-класс по управлению своими эмоциями в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://volley.ru/
	Физическая культура человека	1	Беседа на тему «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).»	https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3242/619/OEBPS/extended/f_obj_49671800-1aba-400f-8908-8bffa31fc59.docx
	Плавание	3	Беседа на тему - характеристика вида спорта. Подготовка сообщений на тему - Возникновение плавания. Дебаты на тему - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	https://russwimming.ru/
	Футбол	8	Обсуждение в классе амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий) и их значимость для игры в футбол. Фронтальное обсуждение техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение ошибок одноклассников. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Составление буклета - правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	https://rfs.ru https://resh.edu.ru/subject/9/
Количество уроков в неделю		3		
Количество учебных недель		34		
ИТОГО:		102 урока		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС

№	Вид программного материала	9 класс		
1	Физическое совершенствование	94		https://clck.ru/LbZS9 Электронные учебники по физической культуре
1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	89		
1.1.1	Гимнастика с основами акробатики	18	К воспитательным задачам относятся: формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений и др	http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
1.1.2	Легкая атлетика	21	Урок легкой атлетики в школе воспитывает командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на уроках легкой атлетики, пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни.р.оме физической подготовки в ребенке воспитывается настойчивость, сила воли, укрепляется характер. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно – сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе урока	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura Легкая атлетика" Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/ Легкая атлетика: Википедия http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_D0%B0%D1%82%D0%B%D0%B5
1.1.3	Лыжные гонки	21	Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.	http://ru.sport-wiki.org/zimnie-vidy-sporta/ спортивная энциклопедия http://www.flgr.ru/ федерация лыжных гонок России https://www.skispeed.ru/federatsii/flgy-ao/ федерация лыжных гонок Ярославль
1.1.4	Плавание	3	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	https://russwimming.ru/ Всероссийская федерация плавания http://sport-men.ru/ Обучение технике плавания https://is.gd/e8ooMz ► Школа плавания https://marathonec.ru/vidy-i-discipliny-plavaniya/ Виды и дисциплины плавания
1.1	Спортивные игры	27	Уроки спортивных игр помогают обучающимся развивать координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, реакцию ,воспитывают командный дух и волю к победе.	
	Баскетбол	8	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига. http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол. http://www.basket.ru — Федерация баскетбола Российская Федерация баскетбола www.basket.ru Сайт о баскетболе России www.rus-

				basket.ru Ассоциация студенческого баскетбола www.pro100basket.ru Баскетбольный портал http://www.eurobask
	Волейбол	8	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	http://www.volley.ru — Федерация волейбола
	Футбол	8	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>	http://www.euro-football.ru/ Европейский футбол. http://zb-sport.dshs-koeln.de/ Центральная научная спортивная библиотека http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. rt.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры.
	Мини-футбол	3	<p>Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;</p>	https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-mini-futbola.html история развития мини футбола https://futsalrussia.com/ федерация фудзал, https://ffvar.ru/ ГООО Федерация мини-футбола г. Ярославля
1.2	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.</p>	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura "Развитие силы и выносливости"
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 в процессе урока	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.</p>	https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
2	Физическая культура как область знаний	4		
2.1	История и современное развитие физической культуры	2	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.</p>	http://www.olympic.org/ Международный олимпийский комитет. 10. http://www.paralympic.org/ Международный паралимпийский комитет. http://olympic.org/uk/organisation/if/in dex_uk.asp Международные спортивные федерации. . http://www.iasi.org/ Международная ассоциация спортивной информации. http://www.aaflo.org/4sl/links_frmst.htm Ссылки на центры спортивной

				информации.
2.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.	http://www.libsport.ru/ Российская Спортивная Энциклопедия. http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2.3	Физическая культура человека	1	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям	https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzgz.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4		
3.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Диспут - как отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организмов. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	https://resh.edu.ru/ Российская школа
3.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится на основе сравнительного индивидуального анализа динамики значений установленных показателей. На основании полученных данных и проведенного анализа в конце учебного года обосновываются индивидуальные маршруты физического воспитания обучающихся с учетом выявленных неблагоприятных изменений показателей их развития.	https://resh.edu.ru/ Российская школа
	Количество уроков в неделю	3		
	Количество учебных недель	34		
	ИТОГО:	102 урока		

