

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации г. Оренбурга  
МОАУ "Гимназия № 3"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей  
физической культуры

Руководитель ШМО

 Черных Т.В.

Протокол №1

от "29" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Сумкина Н.С.

Протокол № 1

от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Чихарников В.В.

Приказ № 01/11-225

от "29" августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ID1262297**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 9А, 9Б, 9В, 9Г, 9Д классов основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составители: МО учителей физической культуры МОАУ «Гимназия №3»

г.Оренбург 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений на все группы мышц с собственным весом. **Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Кроль: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании кролем (техника, сухое плавание); комплекс упражнений ОФП (целевые мышцы, которые задействованы при плавании кролем) на верхний плечевой пояс; комплекс упражнений ОФП (целевые мышцы, которые задействованы при плавании кролем) на мышцы кора и ног

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

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 учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики упражнений

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контр ольн ые работ ы	пра кти чес кие раб оты				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	1		1		обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
1.2.	<b>Пешие туристские подходы.</b>	1		1		рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	1		1		знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	1		1		знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный)	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2.	<b>Банные процедуры</b>	1		1		знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	1		1		знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1		1		контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах);	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	1		1		знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	1		1		знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	1		1		составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Длинный кувырок с разбега</b>	1		1		разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	1		1		изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	1	1		составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	1		1		изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой</b>	1		1		анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

	<b>гимнастической перекладины</b>					техники размахивания и разучивают их;	работа;	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	1		1		изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1		1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	1		1		составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1		1		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения черлидинга</b>	1		1		разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	8	2	6		рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

						в группах).		
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	2	1	1		рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</b>	9	2	7		рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.17.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Плавание брассом (сухое плавание)</b>	1		1		знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.18.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Повороты при плавании брассом по учебной дистанции (сухое плавание)</b>	1		1		выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в баскетболе</b>	8	2	6		рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

						возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);			
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в волейболе</b>	8	2	6		рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>	
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в футболе</b>	2		2		рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча; в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах; на месте и в движении, при ударе и блокировке;	Зачет; Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>	
Итого по разделу		60							

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	8		8		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практи ческие работы		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Здоровье и здоровый образ жизни. Олимпийское движение	1		1	1 неделя	Устный опрос;
2.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1		1	1 неделя	Практическая работа;
3.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1		1	2 неделя	Практическая работа;
4.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	1		2 неделя	Зачет;
5.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	3 неделя	Практическая работа;
6.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1		3 неделя	Зачет;
7.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	4 неделя	Практическая работа;
8.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1		1	4 неделя	Практическая работа;

9.	Техническая подготовка в футболе. Учебная игра	1		1	5 неделя	Практическая работа;
10.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в баскетболе	1		1	5 неделя	Практическая работа;
11.	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	6неделя	Практическая работа;
12.	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	6неделя	Практическая работа;
13.	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	7неделя	Практическая работа;
14.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	7неделя	Практическая работа;
15.	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	8неделя	Практическая работа;
16.	Техническая подготовка в баскетболе	1	1		8неделя	Зачет;
17.	Техническая подготовка в баскетболе	1		1	9неделя	Практическая работа;
18.	Техническая подготовка в баскетболе	1	1		9неделя	Зачет;
19.	Занятия физической культурой и режим питания	1		1	10неделя	Устный опрос; Практическая работа;

20.	Техника безопасности на уроках акробатики. Длинный кувырок с разбега	1		1	10неделя	Практическая работа;
21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	11неделя	Практическая работа;
22.	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Комплекс упражнений ОФП.	1		1	11неделя	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		1	12неделя	Практическая работа;
24.	Акробатическая комбинация	1		1	12неделя	Практическая работа;
25.	Акробатическая комбинация	1	1		13неделя	Зачет;
26.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	13неделя	Практическая работа;
27.	Комплекс упражнений ОФП	1		1	14неделя	Практическая работа;
28.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1		1	14неделя	Устный опрос;
29.	Размахивания в висе на высокой перекладине. Комплекс упражнений на высокой перекладине (разновидности подтягиваний). Комплекс упражнений на высокой перекладине (разновидности подтягиваний)	1		1	15неделя	Практическая работа;
30.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Комплекс упражнений на высокой перекладине	1		1	15неделя	Практическая работа;

	(разновидности подтягиваний)					
31.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Комплекс упражнений ОФП на брусьях.	1		1	16неделя	Практическая работа;
32.	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1		1	16неделя	Практическая работа;
33.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Комплекс упражнений на брусьях.	1		1	17неделя	Практическая работа;
34.	Пешие туристские подходы (теория). Кроссфит (полоса препятствий)	1		1	17неделя	Устный опрос;
35.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	18неделя	Практическая работа;
36.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	18неделя	Практическая работа;
37.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	19неделя	Практическая работа;
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1		19неделя	Зачет;
39.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	20неделя	Практическая работа;
40.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	20неделя	Практическая работа;
41.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	21неделя	Практическая работа;

42.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1		21неделя	Зачет;
43.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	22неделя	Практическая работа;
44.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	22неделя	Практическая работа;
45.	Плавание кролем (техника, сухое плавание). Комплекс упражнений ОФП (целевые мышцы, которые задействованы при плавании кролем) на верхний плечевой пояс	1		1	23неделя	Практическая работа;
46.	Плавание кролем (техника, сухое плавание). комплекс упражнений ОФП (целевые мышцы, которые задействованы при плавании кролем) на мышцы кора и ног	1		1	23неделя	Практическая работа;
47.	Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в волейболе	1		1	24неделя	Практическая работа;
48.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	24неделя	Практическая работа;
49.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	25неделя	Практическая работа;
50.	Техническая подготовка в волейболе	1	1		25неделя	Зачет;
51.	Измерение функциональных резервов организма	1		1	26неделя	Устный опрос;
52.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	26 неделя	Практическая работа;
53.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1		1	27неделя	Практическая работа;

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
54.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	27неделя	Практическая работа;
55.	Техническая подготовка в волейболе	1	1		28неделя	Зачет;
56.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	28неделя	Практическая работа;
57.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	29неделя	Практическая работа;
58.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1		1	29неделя	Практическая работа;
59.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1		1	30неделя	Практическая работа;
60.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	30неделя	Практическая работа;
61.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1		1	31неделя	Практическая работа;
62.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	1		31неделя	Зачет;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	32неделя	Практическая работа;
64.	Длительный кроссовый бег до 20 минут. Восстановительный самомассаж	1		1	32неделя	Практическая работа;

65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	33неделя	Практическая работа;
66.	Профессионально-прикладная физическая культура. Полоса препятствий	1		1	33неделя	Практическая работа;
67.	Техническая подготовка в футболе. Учебная игра.	1		1	34неделя	Практическая работа;
68.	Восстановительные процедуры после самостоятельных тренировок	1		1	34 неделя	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-11 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. -М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. -М.: Юнити, 2016. - 431 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

[members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч детский

- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч детский
- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка