

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Смоленской области**

**Муниципального образования "Рославльский район"**

**Смоленской области**

**МБОУ "Средняя школа № 1"**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол от 29.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом по МБОУ  
«Средняя школа №1»  
от 30.08.2024 № 260

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 5982035)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 «А», 9 «Б» класса

основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Казаринова Ольга Николаевна,  
учитель физической культуры

**Рославль, 2024 г.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	9 «А» класс	9 «Б» класс	
1	Правила и техника безопасности на уроке по легкой атлетике. Бег на короткие и средние дистанции	1		02.09.2024	03.09.2024	
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1		04.09.2024	05.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
3	Бег на длинные дистанции	1		09.09.2024	10.09.2024	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1		11.09.2024	12.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		16.09.2024	17.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
6	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		18.09.2024	19.09.2024	
7	Прыжки в высоту	1		23.09.2024	24.09.2024	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		25.09.2024	26.09.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		30.09.2024	01.10.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1		02.10.2024	03.10.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
11	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		07.11.2024	08.11.2024	
12	Длинный кувырок с разбега	1		09.11.2024	10.11.2024	
13	Кувырок назад в упор	1		14.11.2024	15.11.2024	
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		16.11.2024	17.11.2024	
15	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		21.10.2024	22.10.2024	
16	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		23.10.2024	24.10.2024	
17	Упражнения черлидинга	1		06.11.2024	05.11.2024	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон	1		11.11.2024	07.11.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1		13.11.2024	12.11.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
20	Правила и техника безопасности на уроке по спортивным играм. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		18.11.2024	14.11.2024	
21	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		20.11.2024	19.11.2024	
22	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		25.11.2024	21.11.2024	
23	Приёмы и передачи мяча на месте	1		27.11.2024	26.11.2024	
24	Приёмы и передачи в движении	1		02.12.2024	28.11.2024	
25	Приёмы и передачи мяча на месте	1		04.12.2024	03.12.2024	
26	Приёмы и передачи мяча на месте	1		09.12.2024	05.12.2024	
27	Приемы мяча	1		11.12.2024	10.12.2024	
28	Приемы мяча	1		16.12.2024	12.12.2024	
29	Нападающий удар	1		18.12.2024	17.12.2024	
30	Нападающий удар	1		23.12.2024	19.12.2024	
31	Блокирование	1		25.12.2024	24.12.2024	
32	Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		13.01.2025	26.12.2024	
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		15.01.2025	09.01.2025	

34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		20.01.2025	14.01.2025	
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		22.01.2025	16.01.2025	
36	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1		27.01.2025	21.01.2025	
37	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1		29.01.2025	23.01.2025	
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		03.02.2025	28.01.2025	
39	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		05.02.2025	30.01.2025	
40	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		10.02.2025	04.02.2025	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1		12.02.2025	06.02.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1		17.02.2025	11.02.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
43	Правила и техника безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение мяча	1		19.02.2025	13.02.2025	
44	Ведение мяча	1		24.02.2025	18.02.2025	
45	Ведение мяча	1		26.02.2025	20.02.2025	
46	Ведение мяча	1		03.03.2025	25.02.2025	
47	Передача мяча	1		05.03.2025	27.02.2025	
48	Приемы и броски мяча на месте	1		10.03.2025	04.03.2025	
49	Приемы и броски мяча на месте	1		12.03.2025	06.03.2025	
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1		17.03.2025	11.03.2025	

51	Приемы и броски мяча после ведения	1		19.03.2025	13.03.2025	
52	Приемы и броски мяча после ведения	1		24.03.2025	18.03.2025	
53	Приемы и броски мяча после ведения	1		26.03.2025	20.03.2025	
54	Приемы и броски мяча после ведения	1		07.04.2025	25.03.2025	
55	Туристские походы как форма активного отдыха	1		09.04.2025	27.03.2025	
56	Профессионально-прикладная физическая культура	1		14.04.2025	08.04.2025	
57	Восстановительный массаж	1		16.04.2025	10.04.2025	
58	Банные процедуры	1		21.04.2025	15.04.2025	
59	Измерение функциональных резервов организма	1		28.04.2025	17.04.2025	
60	Промежуточная аттестация ( тестирование)	1	1	23.04.2025	29.04.2025	
61	Остановки и удары по мячу с места	1		30.04.2025	22.04.2025	
62	Остановки и удары по мячу с места	1		05.05.2025	24.04.2025	
63	Остановки и удары по мячу в движении	1		07.05.2025	06.05.2025	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1		12.05.2025	13.05.2025	
65	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		14.05.2025	15.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1		19.05.2025	20.05.2025	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		21.05.2025	22.05.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		26.05.2025	22.05.2025	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1			



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В.И.Лях, Физическая культура 8-9 классы, Москва, «Просвещение», 2019 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://user.gto.ru/>

### **Формы учета рабочей программы воспитания**

**Воспитательный потенциал** учебного предмета физическая культура

на уровне основного общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета  
«Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания 9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма реализации воспитательного потенциала темы</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»</b>	<b>Сроки</b>
1.	Знания о физической культуре	3	Максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения День здоровья	Сентябрь Апрель
	Способы самостоятельной деятельности	5	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь

3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	3	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам</p>	<p>Тематические мероприятия посвященные День Героев Отечества</p> <p>День отца</p> <p>День матери</p>	Октябрь, ноябрь, декабрь
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;</p> <p>Включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p>	<p>Общешкольный фестиваль науки,</p> <p>Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы</p> <p>Декада школьного музея</p> <p>-Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа»</p> <p>День Героев Отечества</p> <p>День прав человека</p> <p>День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады</p> <p>День защитника отечества,</p> <p>Всемирный день здоровья</p> <p>Цикл мероприятий приуроченных к Победе в Великой Отечественной войне</p> <p>День защиты детей День детских общественных организаций России</p>	Сентябрь - май