

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГБОУ СОШ с. Переволоки

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Разина В.В.

Протокол №1

От «29» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Куратор по УР

Разина В.В.

От «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бурма Е.А.

Приказ № 80-од

От «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Переволоки 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа **по физической культуре для 9 классов** составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской. В связи с возможностью проведения уроков плавания в городском бассейне в программу введен раздел «Плавание» в соответствии с рекомендациями авторской программы. Часы из резервного времени (10 часов) выделены на раздел «Плавание» (9 часов) и «Легкая атлетика» (1 час).

В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого учащегося и всего класса.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

Содержание тем учебного курса «Физическая культура» 9 класс

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных

занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка

палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней

жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (11 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (18 ч).

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на ре-

зультат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные

игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Учебно-тематический план «Физическая культура» 9 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	5
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	2
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
1	Организация и проведение занятий физической культурой	7
	1) Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий.	1
	2) Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1
	3) Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки.	1
	4) Последовательное выполнение всех частей занятий.	2
	5) Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Ведение дневника самонаблюдения, регистрация показателей физического развития и подготовленности.	1
III	Физическое совершенствование	79
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III)	
4	Упражнения культурно – этнической направленности	10

IV	Резервное время учителя	10
V	Всего	102

Требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 9 класс, учащиеся должны:

1. Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится учащемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, учащийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности

учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Оrientировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого учащегося количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Контрольно-измерительные материалы

В начале и в конце учебного года учащиеся проходят тестирование по «Президентским состязаниям», по тестам определяется уровень физической подготовленности каждого учащегося и всего класса см. Таблица возрастных оценочных нормативов.

Возраст	Бег 30 м. (сек)		Отжимание в упоре лежа		Прыжки в длину с ме- ста		Поднимание туловища		Наклон ту- ловища		Бег 1000 м.	
14 лет	5,6	5,8	28	14	196	173	20	19	10	12	233	279
15 лет	4,8	5,0	32	15	206	177	21	20	10	13	224	271

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г

17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Ворота малые - Д
21. Мяч малый 150гр. – Г
22. Граната 500, 700 гр. – Г
23. Обручи - Г
24. Аптечка медицинская – Д
25. Спортивный зал – игровой
26. Секундомер – Д
27. Турник - Г
28. Измерительная лента – Г
29. Рулетка - Д
30. Бруски - Г
31. Стойки для прыжков – Д
32. Планка для прыжков - Д

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 9 класс

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы контроля	Оборудование	Примечание
	Планир	Фактич.					
Знания о физической культуре - 1 Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 Легкая атлетика - 6 Плавание - 5							
1.	3.09.		Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий.	1	Текущий		
2.	4.09.		Движения рук при плавании способом «дельфин». ТБ при плавании.	1	Текущий		
3.	5.09.		Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Текущий		
4.	10.09.		Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1	Текущий		
5.	11.09.		Движения ног при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		
6.	12.09.		Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки.	1	Текущий		
7.	17.09.		Бег 60 метров с низкого старта (тест).	1	Зачет	Секундометр	
8.	18.09.		Дыхание при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		
9.	19.09.		Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Мяч малый 150 гр.	
10.	24.09.		Сдача нормативов «Президентские состязания».	1	Зачет	Секундометр	
11.	25.09.		Согласование движения рук, ног и дыхания при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		
12.	26.09.		Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Мяч малый 150 гр.	
13.	01.10.		Кроссовый бег 2 км.	1	Текущий	Секундометр	
14.	02.10.		Плавание способом «дельфин» в полной координации.	1	Текущий		
15.	03.10.		Бег 1000, 2000 метров (тест), беговые упражнения.	1	Зачет	Секундометр	
Спортивные игры (футбол, баскетбол) - 8 Плавание - 4							
16.	08.10.		ТБ на уроках спортивных игр. Игра в футбол по правилам.	1	Текущий	Мяч футбольный	
17.	09.10.		Поворот при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		
18.	10.10.		Технико-тактические командные действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	

19.	15.10.		Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) в баскетболе.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
20.	16.10.		Поворот при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		
21.	17.10.		Технико-тактические действия в защите (перехват мяча, борьба за мяч) в баскетболе.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
22.	22.10.		Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч).	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
23.	23.10.		Совершенствование техники одного из разученных способов плавания.	1	Текущий		
24.	24.10.		Игра в баскетбол по правилам.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
25.	29.10.		Игра в баскетбол по правилам.	1	Зачет	Мяч баскетбольный	
26.	30.10.		Плавание 50 м на результат избранным способом.	1	Зачет		
27.	31.10.		Игра баскетбол по правилам.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	05.11-11.11 каникулы
Знания о физической культуре - 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 Гимнастика с основами акробатики - 8 Лыжные гонки - 7							
28.	12.11.		Базовые понятия физической культуры.	1	Текущий		
29.	13.11.		Инструкция по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Бесшажный ход.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
30.	14.11.		Базовые понятия физической культуры.	1	Текущий		
31.	19.11.		Инструкция по Т.Б. на уроках гимнастики. Организующие команды, перестроения.	1	Текущий		
32.	20.11.		Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
33.	21.11.		Акробатическая комбинация.	1	Текущий	Гимнастические маты	
34.	26.11.		Повторение акробатической комбинации.	1	Текущий	Гимнастические маты	
35.	27.11.		Чередование лыжных ходов на ди-	1	Теку-	Лыжи,	

			станции 2 км.		щий	ботинки, палки	
36.	28.11.		Закрепление акробатической комбинации.	1	Текущий	Гимнастические маты	
37.	03.12.		Контрольное выполнение комбинации по акробатике.	1	Зачет	Гимнастические маты	
38.	04.12.		Способы преодоления подъемов и спусков с гор.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
39.	05.12.		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Текущий	Гимнастические маты, скакалка, стенка, обруч, турник	
40.	10.12.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Гимнастические маты	
41.	11.12.		Передвижение с чередованием одновременных, попеременных ходов	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
42.	12.12.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Гимнастические маты, стенка, перекладина	
43.	17.12.		Последовательное выполнение всех частей занятия.	1	Текущий		
44.	18.12.		Передвижение с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
45.	19.12.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Текущий	Гимнастическая палка	
46.	24.12.		Комплексы упражнений утренней зарядки.	1	Текущий	Скакалка	
47.	25.12.		Прохождение дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
48.	26.12.		Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей.	1	Текущий		30.12-12.01 каникулы
Знания о физической культуре - 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность - 5							

Гимнастика с основами акробатики - 8							
Лыжные гонки – 7							
Спортивные игры (волейбол) - 6							
49.	14.01.		Физическая культура человека.	1	Текущий		
50.	15.01.		Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
51.	16.01.		Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Зачет		
52.	21.01.		Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка.	1	Текущий	Гимнастические: маты, мостик, козел	
53.	22.01.		Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
54.	23.01.		Повторение опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Текущий	Гимнастические: маты, мостик, козел	
55.	28.01.		Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Текущий	Гимнастические: маты, мостик, козел	
56.	29.01.		Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
57.	30.01.		Контрольное выполнение опорных прыжков.	1	Зачет	Гимнастические: маты, мостик, козел	
58.	04.02.		Упражнения на перекладине, подтягивания (тест).	1	Зачет	Перекладина, скамейка, стенка, маты	
59.	05.02.		Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
60.	06.02.		Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.	1	Текущий	Скамейка, стенка, маты, турник	

61.	11.02.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Скакалка, стенка, турник	
62.	12.02.		Прохождение дистанций от 3 до 5 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
63.	13.02.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Скакалка, стенка, перекладина	
64.	18.02.		Последовательное выполнение частей занятия.	1	Текущий		
65.	19.02.		Передвижение с чередованием ходов на дистанции 5 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
66.	20.02.		Комплексы дыхательной гимнастики	1	Текущий		
67.	25.02.		Взаимодействия игроков передней линии в нападении в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
68.	26.02.		Прохождение дистанций 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	1	Зачет	Лыжи, ботинки, палки	
69.	27.02.		Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
70.	04.03.		Взаимодействия игроков передней и задней линии в нападении при приеме мяча.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
71.	05.03.		Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	1	Текущий	Скакалка	
72.	06.03.		Технико-тактические командные действия в нападении и защите в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
73.	11.03.		Игра волейбол по правилам.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
74.	12.03.		Комплексы упражнений гимнастики для глаз.	1	Текущий		
75.	13.03.		Игра волейбол по правилам.	1	Зачет	Мяч волейбольный	
76.	18.03.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Текущий	Скакалка, гимнастическая палка	
77.	19.03.		Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	1	Текущий		
78.	20.03.		Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	1	Текущий	Обруч, скакалка	22.03-30.03 канику-

							ЛЫ
Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 Упражнения культурно-этнической направленности - 10 Спортивные игры (футбол) - 4 Легкая атлетика - 6							
79.	01.04.		Ведение дневника самонаблюдения, регистрация показателей физического развития и подготовленности.	1	Текущий	Секундомер	
80.	02.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки, бруски	
81.	03.04.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	Текущий		
82.	08.04.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Текущий	Скакалка, палка	
83.	09.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки, бруски	
84.	10.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки, бруски	
85.	15.04.		Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	1	Текущий		
86.	16.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1		Бита, мяч, флажки, бруски	
87.	17.04.		Взаимодействия игроков в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	
88.	22.04.		Технико-тактические действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	
89.	23.04.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	
90.	24.04.		Технико-тактические действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	
91.	29.04.		Игра в футбол по правилам.	1	Текущий	Мяч футбольный	
92.	30.04.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	
93.	06.05.		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Текущий	Стойки, планка, гимн. маты	
94.	07.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	
95.	08.05.		Бег 60 метров с низкого старта (тест).	1	Зачет	Секундомер	
96.	13.05.		Сдача нормативов «Президентские состязания».	1	Зачет	Секундомер	
97.	14.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Зачет	Бита, мяч, флажки	

98.	15.05.		Метание малого мяча на дальность.	1	Зачет	Мяч малый 150 гр.	
99.	20.05.		Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Секундомер, бруски	
100	21.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	
101	22.05.		Бег 1000, 2000 метров (тест).	1	Зачет	Секундомер	
102	27.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	
Итого				102			