

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ШМО  
Протокол от  
28 августа 2018 №1

**Принято**

на Педагогическом совете  
МБОУ «БСОШ №1»  
Протокол от 29.08.2018 №

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «БСОШ №1»  
Е.Н.Салтыкова  
Приказ от 29.08.2018 № 85



**Рабочая  
программа  
по физической культуре  
9класс**  
Учебник А.П. Матвеева, Физическая культура.  
учебник для 8-9 классов ОУ. – М.: Просвещение, 2013  
102 ч.

**Программу составил  
учитель физической культуры  
Жаркова Елена Васильевна  
высшая квалификационная категория**

**г. Белокуриха, 2018г.**

## 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 -9 классы. М. Просвещение 2012г., 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 Минобрнауки 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 теоретически 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 оснащённостью 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 вися 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 выбрасывании 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
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	2
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>8</b>
1	Организация и проведение занятий физической культурой	<b>7</b>
	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	<b>1</b>
	Ведение дневника самонаблюдения, регистрация показателей физического развития и подготовленности.	1
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>79</b>
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
<b>IV</b>	<b>Резервное время учителя</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>Всего</b>	<b>102</b>

### **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 вися, 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.

## Критерии и нормы оценки учащихся

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 «Ориентировочные 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**

Возраст	Бег 30 м. (сек)	Отжимание в упоре лежа	Прыжки в длину с ме- ста	Поднимание туловища	Наклон ту- ловища	Бег 1000 м. 13
---------	--------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------	-------------------

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

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.

## **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	Домашнее задание
	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		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
2.	4.09.		Движения рук при плавании способом «дельфин». ТБ при плавании.	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
3.	5.09.		Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
4.	10.09.		Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
5.	11.09.		Движения ног при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
6.	12.09.		Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки.	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
7.	17.09.		Бег 60 метров с низкого старта (тест).	1	Зачет	Секундометр	Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
8.	18.09.		Дыхание при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
9.	19.09.		Спортивная ходьба. Совершенство-	1	Теку-	Мяч малый	Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие



			вание техники бега, прыжков, метания.		щий	150 гр.	физических качеств
10.	24.09.		Сдача нормативов «Президентские состязания».	1	Зачет	Секундоме	Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
11.	25.09.		Согласование движения рук, ног и дыхания при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		Совершенствование закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
12.	26.09.		Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Мяч малый 150 гр.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
13.	01.10.		Кроссовый бег 2 км.	1	Текущий	Секундомер	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
14.	02.10.		Плавание способом «дельфин» в полной координации.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
15.	03.10.		Бег 1000, 2000 метров (тест), беговые упражнения.	1	Зачет	Секундомер	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
Спортивные игры (футбол, баскетбол) - 8 Плавание - 4							
16.	08.10.		ТБ на уроках спортивных игр. Игра в футбол по правилам.	1	Текущий	Мяч футбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
17.	09.10.		Поворот при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
18.	10.10.		Технико-тактические командные действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
19.	15.10.		Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) в баскетболе.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
20.	16.10.		Поворот при плавании способом «дельфин».	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
21.	17.10.		Технико-тактические действия в защите (перехват мяча, борьба за мяч) в баскетболе.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
22.	22.10.		Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч).	1	Текущий	Мяч баскетбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
23.	23.10.		Совершенствование техники одного из разученных способов плавания.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
24.	24.10.		Игра в баскетбол по правилам.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
25.	29.10.		Игра в баскетбол по правилам.	1	Зачет	Мяч баскетбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
26.	30.10.		Плавание 50 м на результат избранным способом.	1	Зачет		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

27.	31.10.		Игра баскетбол по правилам.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
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		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
29.	13.11.		Инструкция по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Бесшажный ход.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
30.	14.11.		Базовые понятия физической культуры.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
31.	19.11.		Инструкция по Т.Б. на уроках гимнастики. Организующие команды, перестроения.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
32.	20.11.		Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
33.	21.11.		Акробатическая комбинация.	1	Текущий	Гимнастические маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
34.	26.11.		Повторение акробатической комбинации.	1	Текущий	Гимнастические маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
35.	27.11.		Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
36.	28.11.		Закрепление акробатической комбинации.	1	Текущий	Гимнастические маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
37.	03.12.		Контрольное выполнение комбинации по акробатике.	1	Зачет	Гимнастические маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
38.	04.12.		Способы преодоления подъемов и спусков с гор.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
39.	05.12.		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Текущий	Гимнастические маты, скакалка, стенка, обруч, турник	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
40.	10.12.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Гимнастические маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
41.	11.12.		Передвижение с чередованием од-	1	Теку-	Лыжи,	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие

			современных, попеременных ходов		щий	ботинки, палки	физических качеств
42.	12.12.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Гимнастические маты, стенка, перекладина	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
43.	17.12.		Последовательное выполнение всех частей занятия.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
44.	18.12.		Передвижение с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
45.	19.12.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Текущий	Гимнастическая палка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
46.	24.12.		Комплексы упражнений утренней зарядки.	1	Текущий	Скакалка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
47.	25.12.		Прохождение дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
48.	26.12.		Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
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		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
50.	15.01.		Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
51.	16.01.		Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Зачет		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
52.	21.01.		Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка.	1	Текущий	Гимнастические: маты, мостик, козел	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
53.	22.01.		Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
54.	23.01.		Повторение опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Текущий	Гимнастические: ма-	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

						ты, мостик, козел	
55.	28.01.		Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Текущий	Гимнастические: маты, мостик, козел	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
56.	29.01.		Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
57.	30.01.		Контрольное выполнение опорных прыжков.	1	Зачет	Гимнастические: маты, мостик, козел	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
58.	04.02.		Упражнения на перекладине, подтягивания (тест).	1	Зачет	Перекладина, скамейка, стенка, маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
59.	05.02.		Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
60.	06.02.		Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.	1	Текущий	Скамейка, стенка, маты, турник	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
61.	11.02.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Скакалка, стенка, турник	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
62.	12.02.		Прохождение дистанций от 3 до 5 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
63.	13.02.		Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Скакалка, стенка, перекладина	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
64.	18.02.		Последовательное выполнение частей занятия.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
65.	19.02.		Передвижение с чередованием ходов на дистанции 5 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
66.	20.02.		Комплексы дыхательной гимнастики	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
67.	25.02.		Взаимодействия игроков передней линии в нападении в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
68.	26.02.		Прохождение дистанций 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результата	1	Зачет	Лыжи, ботинки, палки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

69.	27.02.		Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
70.	04.03.		Взаимодействия игроков передней и задней линии в нападении при приеме мяча.	1	Текущий	Мяч волейбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
71.	05.03.		Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	1	Текущий	Скакалка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
72.	06.03.		Технико-тактические командные действия в нападении и защите в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
73.	11.03.		Игра волейбол по правилам.	1	Текущий	Мяч волейбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
74.	12.03.		Комплексы упражнений гимнастики для глаз.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
75.	13.03.		Игра волейбол по правилам.	1	Зачет	Мяч волейбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
76.	18.03.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Текущий	Скакалка, гимнастическая палка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
77.	19.03.		Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
78.	20.03.		Комплексы упражнений для коррекции фигуры.	1	Текущий	Обруч, скакалка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
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	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
80.	02.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки, бруски	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
81.	03.04.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
82.	08.04.		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	Текущий	Скакалка, палка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
83.	09.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки, бруски	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

84.	10.04.		Игровые задания. Элементы техник национальных видов спорта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки, бруски	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
85.	15.04.		Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	1	Текущий		Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
86.	16.04.		Игровые задания. Элементы техники национальных видов спорта.	1		Бита, мяч, флажки, бруски	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
87.	17.04.		Взаимодействия игроков в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
88.	22.04.		Технико-тактические действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
89.	23.04.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
90.	24.04.		Технико-тактические действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
91.	29.04.		Игра в футбол по правилам.	1	Текущий	Мяч футбольный	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
92.	30.04.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
93.	06.05.		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Текущий	Стойки, планка, гимн. маты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
94.	07.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
95.	08.05.		Бег 60 метров с низкого старта (тест).	1	Зачет	Секундомер	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
96.	13.05.		Сдача нормативов «Президентские состязания».	1	Зачет	Секундомер	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
97.	14.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Зачет	Бита, мяч, флажки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
98.	15.05.		Метание малого мяча на дальность.	1	Зачет	Мяч малый 150 гр.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
99.	20.05.		Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Секундомер, бруски	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
100	21.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
101	22.05.		Бег 1000, 2000 метров (тест).	1	Зачет	Секундомер	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
102	27.05.		Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта.	1	Текущий	Бита, мяч, флажки	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
Итого				102			

