

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 366  
Московского района Санкт-Петербурга «Физико-математический лицей»**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ ФМЛ №366

Протокол № 1 от  
«28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № от 31.08.2023

Директор ГБОУ ФМЛ № 366  
\_\_\_\_\_ Т.К. Цветкова

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
Председатель МО

\_\_\_\_\_ А.А. Шумов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Николаева Александра Михайловича**

по «Физической культуре»

9 А, Б классы

2023-2024 учебный год

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2023**

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» в 9 классе**

Рабочая программа разработана на основе ФГОС, примерной программы и авторской программы «Физическая культура 5-9 класс» - В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяет урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Программа должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно Учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 9 классах составит 102 часа.

- 1 четверть 27
- 2 четверть 21
- 3 четверть 30
- 4 четверть 24

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30 июня 2020 года утверждены санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», согласно которым невозможно проведение уроков физической культуры совместно с другим классом в спортивном зале. Учебное расписание было составлено с учетом этих требований. В соответствии с условиями организации учебного процесса один урок в неделю будет проходить в виде теоретического занятия при плохой погоде, в остальных случаях на улице.

#### **Учебно-методический комплект:**

- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию Лях. В.И.; М.: Просвещение, 2013
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- Методические издания для учителей физической культуры;
- Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы;
- Физическая культура. Тестовый контроль.5-9 классы / В.И. Лях – М.: Просвещение – 2009;
- Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). / Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. - М.: Просвещение, 2011;
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») / Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Таблицы по стандартам физического развития и физической

подготовленности;

- Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014. – 256 с.

- 

### Сведения, отражающие специфику 9 класса

В 9 «А» классе по списку учеников: девочек и мальчиков.

В 9 «Б» классе по списку учеников: девочек и мальчиков.

Физическое состояние учащихся соответствует возрастным требованиям. По состоянию здоровья дети распределены на подготовительную и основную группы.

У большинства учащихся на достаточном уровне сформирована познавательная и учебная мотивация. К урокам и учебным занятиям они относятся с ответственностью, занимаются с интересом, на уроках активны.

- ведущей деятельностью детей является учебная;
- дети хорошо освоили социальную роль ученика средней школы, у них продолжает расширяться сфера взаимодействия с окружающим миром, у них уже хорошо сформирована потребность в общении, познании, социальном признании и самовыражении;

- у детей уже есть четкая внутренняя позиция школьника, определяющая перспективы личностного и познавательного развития;

- у детей хорошо сформированы основы умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;

- ученики 9 класса отличаются устойчивым вниманием, достаточно четкими основ гражданской идентичности и мировоззрения.

При разработке рабочей программы учитывался существующий разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти, мышлении, речи, связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями детей этого возраста.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне 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 и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**В рамках реализации этой цели, образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:**

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

3. соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

4. в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой и спортивными играми). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя время на освоение отдельных видов программного материала, пропорционально увеличивается или добавляется в самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по индивидуальному подходу к каждому классу отдельно, учитывая физическое развитие учеников. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

А так же сохранение в 9 классе Олимпийских уроков на основании Методических рекомендаций разработанные Санкт–Петербургской академией постдипломного образования в соответствии с письмом департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2011 №19-247. Структура программы и сами уроки имеют вариативность и способность преподнести весь спектр спорта (виды спорта, спортивные правила, основные аспекты спортивной жизни).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской

Федерации от 17 декабря 2010 года № 1887) данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием предмета «Физическая культура»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре 9 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	<b>Базовая часть</b>	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	33
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	17
2.1	Баскетбол	17
	Итого	102

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки;  
приемы закаливания, способы саморегуляции  
и самоконтроля**

**1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).

Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

## **5. Подвижные игры.**

### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## **7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Развитие двигательных умений и навыков**

### **Легкая атлетика.**

***На совершенствование техники спринтерского бега*** - Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 30, 60 м. Эстафетный бег.

***На совершенствование техники длительного бега*** - Бег в переменном темпе от 12 до 20 мин. Бег на 1000м.

***На совершенствование техники прыжковых упражнения*** – Техника прыжка с места, с 3 шагов, с разбега, разгон, отталкивание, приземление.

***На совершенствование техники метания в цель и на дальность*** – Метание теннисного мяча на дальность с места, с полного разбега; в вертикальную цель и горизонтальную цель.

***На развитие выносливости.*** Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

***На развитие скоростно-силовых способностей*** – Всевозможные прыжки и многоскоки, беговые упражнения. Броски набивных мячей.

***На развитие скоростных способностей.*** Старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Эстафеты.

***На развитие координационных способностей*** – Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.

### **Спортивные игры – волейбол.**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

**На совершенствование техники приема и передач мяча.** Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

**На совершенствование техники подачи мяча.** Нижняя прямая подача и подводящие упражнения.

**На совершенствование техники защитных действий.** Выбор способа приема мяча.

### **Спортивные игры – баскетбол.**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.** Комбинации из освоенных элементов передвижений: ведение мяча с сопротивлением защитника – остановка – повороты – передача, бросок и др.

**На совершенствование ловли и передачи мяча** Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники ведения мяча** Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением и без сопротивления защитника.

**На совершенствование техники бросков мяча** Броски с места, после ведения и ловли с сопротивлением и без сопротивления защитника.

**На совершенствование техники защитных действий.** Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват.

**На совершенствование тактики игры.** Позиционное нападение. Личная защита.

**На овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения** – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот на месте.

**ОРУ без предметов и с предметами.** ОРУ без предметов на 24 счета. ОРУ со скакалкой.

**Акробатические упражнения** – Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинация из 3- 5 элементов.

**Висы и упоры** – Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе.

**Упражнения на равновесие** - Ходьба на носках с различным положением рук. Повороты кругом на носках. Полу шпагат. Соскок прогнувшись.

### **Кроссовая подготовка.**

**Развитие общей выносливости.** Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м.

**Развитие скоростной выносливости.** Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями.

## **Критерии оценивания и аттестации учащихся на занятиях по физической культуре**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

### **Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся СМГ**

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебной программы по «Физической культуре».

**Итоговая отметка** выставляется с учетом теоретических, творческих и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

**Поурочно-тематическое планирование 9 А класс**

Дата		№ пп	Наименование разделов, тем с указанием вида урока (лабораторная, практическая, развитие речи и т. д.)	Кол-во часов	Примечание
План	Факт				
			<b>Легкая атлетика</b>		
		<b>1</b>	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (60-70 м).	1	
		<b>2</b>	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег.	1	
		<b>3</b>	Бег 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Самоконтроль.	1	
		<b>4</b>	Низкий старт (до 60 м). Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств	1	
		<b>5</b>	Низкий старт (до 60 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1	
		<b>6</b>	Бег 60 м. Спортивная игра. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	
		<b>7</b>	Челночный бег 4х9 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	1	
		<b>8</b>	Челночный бег 4х9 м. ОРУ. Спортивная игра.	1	
		<b>9</b>	Челночный бег 4х9 м. Совершенствование физических качеств.	1	
		<b>10</b>	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		<b>11</b>	Метание мяча на дальность с разбега. Спортивная игра.	1	
		<b>12</b>	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. История возникновения и развития ФК.	1	
		<b>13</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	
		<b>14</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление.	1	
		<b>15</b>	Прыжок в длину. Спортивная игра. Предупреждение травматизма.	1	
		<b>16</b>	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	
		<b>17</b>	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>18</b>	Бег 1000 м. Развитие выносливости. Личная гигиена.	1	
			<b>Кроссовая подготовка</b>		
		<b>19</b>	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>20</b>	Бег 1500 м. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1	
		<b>21</b>	Бег в равномерном темпе (14 мин). Специальные беговые упражнения. Адаптивная ФК.	1	
		<b>22</b>	Бег в равномерном темпе (15 мин). Спортивная игра. Развитие выносливости.	1	
		<b>23</b>	Бег на результат (3000 м -м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	1	

		<b>24</b>	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Профессионально-прикладная ФК.	1	
		<b>25</b>	ОФП по легкой атлетике.	1	
		<b>26</b>	ОФП по легкой атлетике.	1	
		<b>27</b>	ОФП по легкой атлетике. Олимпийское движение в России.	1	
			<b>Гимнастика</b>		
		<b>28</b>	Вводный урок по разделу Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии.	1	
		<b>29</b>	Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей.	1	
		<b>30</b>	Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии. Утренняя гимнастика.	1	
		<b>31</b>	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1	
		<b>32</b>	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
		<b>33</b>	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повышаем физическую подготовленность.	1	
		<b>34</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
		<b>35</b>	Прыжки на скакалке. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
		<b>36</b>	Разминка. Лазание по канату. Акробатическая комбинация.	1	
		<b>37</b>	Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей	1	
		<b>38</b>	Лазание по канату в два приема. Акробатическая комбинация. ОРУ.	1	
		<b>39</b>	Лазание по канату в два приема. ОРУ у гимнастической стенки. Техника безопасности.	1	
		<b>40</b>	Акробатическая комбинация. Стойка на руках у стены. Развитие координационных способностей	1	
		<b>41</b>	Акробатическая комбинация. Стойка на руках у стены. Развитие координационных способностей	1	
		<b>42</b>	Акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастическими палками. Физическое качество координация.	1	
		<b>43</b>	Упражнения для развития гибкости. Развитие координационных способностей	1	
		<b>44</b>	Упражнения для развития гибкости у шведской стенки. Развитие координационных способностей	1	
		<b>45</b>	Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Физическое качество гибкость.	1	
		<b>46</b>	Длинный кувырок. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
		<b>47</b>	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
		<b>48</b>	Основы составления акробатической комбинации из изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1	

<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>					
		<b>49</b>	Вводный урок по разделу Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	
		<b>50</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	
		<b>51</b>	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	1	
		<b>52</b>	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	1	
		<b>53</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1	
		<b>54</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Тактические действия в баскетболе.	1	
		<b>55</b>	. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	1	
		<b>56</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4).	1	
		<b>57</b>	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	1	
		<b>58</b>	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра	1	
		<b>59</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	
		<b>60</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	
		<b>61</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	
		<b>62</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	
		<b>63</b>	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	
		<b>64</b>	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	
		<b>65</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	

			Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		
			<b>Волейбол</b>		
		<b>66</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Предупреждение травматизма.	1	
		<b>67</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	
		<b>68</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	
		<b>69</b>	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Тактические действия в волейболе.	1	
		<b>70</b>	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>71</b>	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>72</b>	Передача мяча сверху. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>73</b>	Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>74</b>	Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>75</b>	Нижняя прямая подача. Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Тактические действия в волейболе.	1	
		<b>76</b>	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>77</b>	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
		<b>78</b>	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
			<b>Кроссовая подготовка</b>		
		<b>79</b>	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (14 мин).	1	
		<b>80</b>	Бег в равномерном темпе (15 мин). Спортивная игра.	1	
		<b>81</b>	Бег в равномерном темпе (16 мин). Физическое качество выносливость.	1	
		<b>82</b>	Бег в равномерном темпе (17 мин). Спортивная игра.	1	
		<b>83</b>	Бег 2000 м. Развитие выносливости	1	
		<b>84</b>	Бег в равномерном темпе (18 мин). Спортивная игра. Предупреждение травматизма.	1	
		<b>85</b>	Бег в равномерном темпе (19 мин). Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>86</b>	Бег 3000м. Развитие выносливости	1	
		<b>87</b>	Бег в равномерном темпе (20мин). Спортивная игра. Саморазвитие.	1	
			<b>Легкая атлетика</b>		

		<b>88</b>	Бег 500м. Спортивная игра.	1	
		<b>89</b>	Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	1	
		<b>90</b>	Бег 1000м. Развитие выносливости. Физические особенности в беге на средние дистанции.	1	
		<b>91</b>	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-70 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	
		<b>92</b>	Бег 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>93</b>	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (60-70 м). Эстафетный бег. Физические особенности в беге на короткие дистанции.	1	
		<b>94</b>	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>95</b>	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	
		<b>96</b>	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Типичные ошибки в технике бега.	1	
		<b>97</b>	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>98</b>	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>99</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Типичные ошибки в технике метания мяча.	1	
		<b>100</b>	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки.	1	
		<b>101</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1	
		<b>102</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Спортивная игра. Закаливание.	1	

## Контрольные нормативы для 9 класса

контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	8.8	9.6	10.4	10.0	10.8	11.6
Бег 800 м	3.10	3.40	4.10	3.50	4.30	5.10
Бег 1000 м	3.40	4.10	4.40	4.30	5.00	5.30
Метание тен. мяча, 150 гр.	40	32	24	24	18	14
Прыжок в длину с места	210	190	170	175	155	135
Прыжок в длину с разбега	400	350	300	320	270	220
Челночный бег 6x10 м	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27	20	15	16	10	7
Подтягивания на перекладине из виса	11	8	6	-	-	-
Прыжки на скакалке, 25 сек, раз	58	52	46	66	60	54

**Примерные темы рефератов или презентаций для 9 класса**

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми;
2. Летние Олимпийские виды спорта;
3. Зимние Олимпийские виды спорта;
4. Олимпиада и Паралимпиада;
5. Значение физической культуры в развитии личности;
6. Мой любимый вид спорта;
7. Лёгкая атлетика - Королева спорта;
8. Спортивная гимнастика;
9. Физическая культура в моей семье;
10. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы;
11. История развития лыжного спорта (любой интересный для Вас вид спорта) 20 века в России и в мире;
12. Место физической культуры в общей культуре человека;
13. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой;
14. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.;
15. Первые Олимпийские игры;
16. Первая победа на футбольном матче;
17. Знаменитые фигуристы;
18. Знаменитые футболисты;
19. Знаменитые хоккеисты;
20. Знаменитые боксёры;
21. Знаменитые бегуны;
22. Гигиена;
23. Режим дня;
24. Правильное питание;
25. Закаливание.

**Комплексы домашних заданий по физической культуре**

**Комплекс 1**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 x 20(д)
17. Вис на согнутых руках. 20сек. (д)
18. Из вися подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
19. Лазание по канату без помощи ног .250см на время -5сек. (м)
20. Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 18р (м) 15р (д)
21. Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
22. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
23. Подъем переворотом в упор из вися - 4р (м)

**Комплекс 2**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекачивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)
17. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)
18. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2х 14 (д).
19. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)
20. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 20р (м)
21. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х15(д)
22. Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.-15раз.(м), 10 р(д).

### Комплекс 3

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Переключивание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекачивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
17. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
18. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-18раз.
19. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-24р (м) 20р (д).
20. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
21. Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)

### Комплекс 4

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
16. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р(м)
17. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-16 р(м) 12р (д)
18. Прыжки со скакалкой 125(м), 130(д).
19. Выпрыгивание из глубокого приседа.-35р (м), 30р (д)
20. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р (м),25р(д).
21. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
22. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 16р (м)12р(д)
23. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).
24. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р(д).
25. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
26. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).