

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЭНМЕЛЕН»**
689275 Чукотский автономный округ, Провиденский городской округ, с. Энмелен, ул. Н-Чирикова, 9
тел./факс: 8(427-35) 29-249 e-mail: school-enmelen@yandex.ru

Рассмотрено
на МО гуманитарного цикла
Протокол №1 от 28.08.2016 г
Руководитель МО Н.В. Калемина

Согласовано
Заместитель директора по УР
Н.В. Калемина
30.08.2016 г.

Утверждено
Приказ №02-02-4
от 30.08.2016 г.

*Рабочая программа учебного курса
«Физкультура» для IX класса*

**Подготовил: учитель физкультуры
Овчинников Ю.А.**

Энмелен
2016

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 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 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 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 брусках: 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 вися, 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 результат). 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.	
	3) Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки.	1
	4) Последовательное выполнение всех частей занятий.	1
	5) Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	1
	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
	Ведение дневника самонаблюдения, регистрация показателей физического развития и подготовленности.	2
2		1
		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.

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

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 места		Поднимание туловища		Наклон туловища		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. Козел гимнастический – Д
3. Конь гимнастический – Д
4. Перекладина (нестандартная) – Г
5. Скамейка гимнастическая – Г
6. Мост гимнастический подкидной – Г
7. Коврик гимнастический – Г
8. Гимнастические маты – Г
9. Мяч малый (теннисный) – К
10. Скакалка гимнастическая – К
11. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
12. Мячи баскетбольные – Г
13. Мячи волейбольные – Г
14. Сетка волейбольная – Д
15. Стойки волейбольные – Д
16. Мячи футбольные – Г

17. Мяч малый 150гр. – Г
18. Граната 500, 700 гр. – Г
19. Обручи - Г
20. Аптечка медицинская – Д
21. Спортивный зал – игровой
22. Секундомер – Д
23. Рулетка - 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-тематический план по физической культуре в 9 классе – 102 ч. (3 ч./нед.)

№ урока	Наименование раздела и тема урока	Количество часов	Тип урока	Дата по плану	Дата фактическая	Наглядные пособия	Рабочие страницы / Домашнее задание
I четверть (27 ч.)							
1	2	4	3	5	6	7	8
1	Правила безопасного поведения на занятиях по физ.под. Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	Комбинир.ур.	01.09			
2-3	Президентское тестирование. Баскетбол	2	Комбинир.ур.	03.09			
4	Президентское тестирование. Баскетбол Метание гранат. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинир.ур.	08.09			
5-6	Метание гранат (контроль). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега (контроль). Техника бега на короткие дистанции.	2	Комбинир.ур.	10.09			
7	Контроль уровня физ-кой подготовленности: полоса препятствий: бег, прыжки, лазанье.	1	Комбинир.ур.	15.09			
8-9	Прыжок в длину с разбега. Баскетбол: ведение мяча попеременно левой и правой рукой.	2	Комбинир.ур.	17.09			
10	Прыжки через скакалку. Баскетбол: правила игры.	1	Комбинир.ур.	22.09			
11-12	Совершенствование техники прыжков: прыжок в высоту доставая ногой подвешенный мяч. Прыжки в высоту через планку. Совершенствование техники прыжков: прыжок в высоту доставая ногой подвешенный мяч.	2	Комбинир.ур.	24.09			

	Прыжки в высоту через планку.						
13	Совершенствование техники прыжков (контроль): прыжок в высоту доставая ногой подвешенный мяч. Прыжки в высоту через планку.	1	Ур.обобщ.	29.09			
14-15	Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин. Баскетбол: броски мяча в кольцо.	2	Комбинир.ур.	1.10			
16	Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин.(контроль) Баскетбол: броски мяча в кольцо.	1	Комбинир.ур.	6.10			
17-18	Челночный бег 3x10 м. Баскетбол: применение различных приемов в условиях игры.	2	Комбинир.ур.	8.10			
19	Челночный бег 3x10 м (контроль). Баскетбол: применение различных приемов в условиях игры	1	Комбинир.ур.	13.10			
20-21	<u>Национальные виды спорта. Тройной прыжок с места.</u>	2	Комбинир.ур.	15.10			
22	<u>НВС. Тройной прыжок с места.</u>	1	Комбинир.ур.	20.10			
23-24	<u>НВС. Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</u>	2	Комбинир.ур.	22.10			
25	<u>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу</u>	1	Комбинир.ур.	27.10			
26-27	<u>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу</u>	2	Комбинир.ур.	29.10			
II четверть (21 ч.)							
1	Гимнастика и акробатика: кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках. Упражнения на релаксацию и на формирования правильной осанки.	1	Комбинир.ур.	10.11			
2-3	Гимнастика и акробатика: кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках. Упражнения на релаксацию и на формирования правильной осанки.	2	Комбинир.ур.	11.11			
4	Техника кувырка назад в полушпагат (д). Стойка на голове, кувырок назад из стойки на лопатках. (Контроль).	1	Комбинир.ур.	17.11			

5-6	<u>НВС. Прыжок с колен.</u>	2	Ур.обобщ.	19.11			
7	<u>НВС. Прыжок с колен.</u>	1	Комбинир.ур.	24.11			
8-9	Прыжок через коня ноги врозь, высота 100-110 см. с мостика не менее 1м от коня.	2	Комбинир.ур.	26.11			
10	Прыжок через коня ноги врозь, высота 100-110 см. с мостика не менее 1м от козла.(М). Прыжок « боком»конь в ширину, высота 105см.(д).	1	Комбинир.ур.	1.12			
11-12	Прыжок через коня ноги врозь, высота 100-110 см. с мостика не менее 1м от козла.(М). Прыжок « боком»конь в ширину, высота 105см.(д).(Контроль).	2	Комбинир.ур.	3.12			
13	Упр.с использованием отягощений: лазание по канату на скорость. Баскетбол.	1	Комбинир.ур.	8.12			
14-15	Длинный кувырок вперед.(М). Кувырки (Д). Длинный кувырок (контроль). Баскетбол.	2	Комбинир.ур.	10,12			
16	Стойка на голове и руках (М).Мост из положения стоя(Д).	1	Комбинир.ур.	15.12			
17-18	Мост из положения стоя(Д). Стойка на голове (Контроль). Выполнение комбинаций из 4-х акробат.упр.,составленных учащимися. Баскетбол.	1	Комбинир.ур.	17.12			
19	Выполнение комбинаций из 4-х акробат.упр.,составленных учащимися. Баскетбол.	1	Комбинир.ур.	22.12			
20-21	Выполнение комбинаций из 4-х акробат.упр.,составленных учащимися. Баскетбол. (Контроль)	1	Комбинир.ур.	24.12			

III четверть (29 ч.)

1	Строевые приемы. Лыжная подготовка.	1	Комбинир.ур.	13.01			
2-3	Строевые приемы: перестроение на месте и в движении. Техника разных видов хода. Дистанция 4км. (Д). 5 км(М).	2	Комбинир.ур.	17.01			
4	Строевые приемы: перестроение на месте и в движении.	1	Комбинир.ур.	19.01			

	Техника разных видов хода. Дистанция 4км. (Д). 5 км(М).						
5-6	Строевые приемы: перестроение на месте и в движении. Техника разных видов хода. Дистанция 4км. (Д). 5 км(М).(Контроль).	2	Комбинир.ур.	22.01			
7	Строевые приемы. Приемы самообороны: освобождение от захвата, контрприем.	1	Ур.обобщ.	26.01			
8-9	Строевые приемы. Приемы самообороны: освобождение от захвата, контрприем.	2	Комбинир.ур.	27.01			
10	Строевые приемы. Приемы самообороны: освобождение от захвата, контрприем.	1	Комбинир.ур.	3.02			
11-12	Тренировочное прохождение дистанции 4 км (д.), 5 км (м.) (бег-ходьба / 20мин. в спортзале)	2	Комбинир.ур.	5.02			
13	Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении. Баскетбол: ведение мяча на месте, в движении. <u>НВС. Метание аркана.</u>	1	Комбинир.ур.	9.02			
14-15	Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении. Баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля. <u>НВС. Метание аркана.</u>	2	Комбинир.ур.	10.02			
16	Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении. Баскетбол: закрепление техники передачи. <u>НВС. Вис на согнутых руках.</u>	1	Комбинир.ур.	16.02			
17-18	Строевые упражнения: перестроение на месте и в движении. Баскетбол: правила игры и этики игрока. <u>НВС. Вис на согнутых руках.</u>	2	Комбинир.ур.	17.02			
19-20	<u>НВС. Вис на согнутых руках.</u>	1	Комбинир.ур.	19.02			
21	<u>НВС. Вис на согнутых руках.</u>	2	Комбинир.ур.	1.03			
22-23	Тренировочное прохождение дистанции 4 км (д.), 5 км (м.) (бег-ходьба / 20 мин. в спортзале)	1	Комбинир.ур.	2.03			
24-25	Тренировочное прохождение дистанции 4 км (д.), 5 км (м.) (бег-ходьба / 20 мин. в спортзале)	2	Комбинир.ур.	9.03			
26	Контроль техники передачи мяча. Жонглирование мячом. Учебная игра в баскетбол.	1	Комбинир.ур.	11.03			

27-28	Гигиена тела. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам)	2	Комбинир.ур.	15.03			
29	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра (баскетбол). Судейство в баскетболе	1	Комбинир.ур.	23.03			
IV четверть (25 ч.)							
1-2	ПБП на занятиях. Метание малого мяча по цели.	2	Комбинир.ур.	05.04			
3	Метание малого мяча по цели.	1	Ур.обобщ.	06.04			
4-5	Техника разных видов бега: бег с низкого старта, стартового разгона. Метания набивного мяча.	2	Комбинир.ур.	08.04			
6	Техника разных видов бега: бег с низкого старта, стартового разгона. Метания набивного мяча.	1	Комбинир.ур.	12.04			
7-8	Челночный бег 5х10м. Метания набивного мяча.	2	Комбинир.ур.	13.04			
9	Челночный бег 5х10м. Метания набивного мяча.(контроль)	1	Комбинир.ур.	15.04			
10-11	Прыжок в длину с разбега. Волейбол: основные правила.	2	Комбинир.ур.	19.04			
12	Прыжок в длину с разбега. Волейбол: основные правила.	1	Комбинир.ур.	20.04			
13-14	Прыжок в длину с разбега. Волейбол: основные правила.	2	Комбинир.ур.	22.04			
15	Прыжок в длину с разбега. Волейбол: основные правила. (Контроль)	1	Ур.обобщ.	26.04			
16-17	Прыжок в длину с разбега. Волейбол: перемещения, верхняя передача.	2	Комбинир.ур.	27.04			
18-19	Волейбол: основны техники.	2	Комбинир.ур.	29.04			
20	Волейбол: основные правила, техника.	1	Комбинир.ур.	29.04			
21-22	Президентское тестирование.	2	Комбинир.ур.	3.05			
23	Президентское тестирование.	1	Комбинир.ур.	4.05			

24-25	Президентское тестирование.	2	Комбинир.ур.	27.05			
-------	-----------------------------	---	--------------	-------	--	--	--