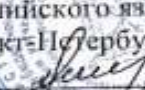
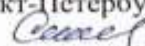


«Рассмотрена и рекомендована
к использованию»
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 328 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы №328
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга
 И.Б. Молчанова
Приказ от «31» августа 2022 г. № 203/1-од

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения
учителей физической культуры.
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
ГБОУ школы № 328 с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга
 А.А. Семко
«30» августа 2022 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №328
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга**

Рабочая программа

Физическая культура

(предмет)

9А класс

(класс)

Гуженков Денис Владимирович

(Ф.И.О. педагога)

2022 год

(год составления программы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре линии УМК под ред. Матвеев А.П. 2020г. составлена в соответствии с:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

Распоряжение Комитета по образованию от 12 апреля 2021 г. № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году».

Распоряжение Комитета по образованию от 09 апреля 2021 г. № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»

Дистанционные образовательные технологии:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

Письмо Комитета по образованию от 16 марта 2020 г. № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных

программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Распоряжение Комитета по образованию от 02 апреля 2020 г. №898-р «Об утверждении методических рекомендаций об особенностях реализации образовательных программ начального общего образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Уставом ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга;

основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга;

учебным планом ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербург

На основе:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015).

- Примерной рабочей программы по физической культуре под ред. Матвеева А.П. 2020 г., разработанной в соответствии с ФГОС НОО.

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, коммуникативных качеств личности.

Целями реализации рабочей программы являются:

- формирование у обучающихся основной школы потребности в здоровом образе жизни;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;

- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, необходимых для продолжения освоения курса по физической культуре в 8 классе;

- воспитание культуры личности, отношения к предмету физическая культура как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение преемственности в освоении курса физической культуры при переходе от первого уровня образования ко второму;

- формирование мотивации изучения физической культуры, готовность и способность учащихся к саморазвитию, личностному самоопределению, построению индивидуальной траектории изучения предмета;

- формирование у учащихся способности к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

- освоение в ходе изучения физической культуры специфических видов деятельности, таких как физические упражнения, спортивные игры;

- формирование функциональной грамотности, включающей такие ее виды, как: информационная, коммуникативная, общая грамотность и т.д.;

- овладение системой знаний, необходимых для решения задач повседневной жизни,

изучения смежных дисциплин и продолжения обучения по предметам физическая культура;

- воспитания отношения к технологии, как к части общечеловеческой культуры;

- формирования у обучающихся научного мировоззрения и единой научной картины мира. Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 8 классах по учебникам «Физическая культура» под ред. Матвеев А.П. 2020г. Учебники входят в Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345. Учебник имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ».

Общая характеристика учебного предмета

В курсе физической культуры можно выделить двигательную активность человека с общеразвивающей направленностью.

В ходе освоения учебного предмета, учащиеся формируют целостное представление о физической культуре, бережное отношение к своему здоровью и физической подготовленности, творческое использование средств физической культуры в

организации здорового образа жизни, целостное развитие своих физических и психических качеств.

Таким образом, изучение физической культуры в 9 классе(ах) направлено на решение следующих задач:

- использование комплексной программы физического воспитания учащихся и углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка;
- изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека;
- развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ГБОУ школы 328 Невского района Санкт – Петербурга, составленном на основе соответствующих нормативных документов, рабочая программа рассчитана на преподавание в 9 классах в объеме 102 часа.

Количество часов в год – 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 9 классах направлено на достижение следующих результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования:

Личностные результаты:

1. Осознание этнической принадлежности, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и классе в целом.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

1. Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности:
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
 - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
 - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.
3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
 - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

1. Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию;

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст;
- критически оценивать содержание текста.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

1. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

2. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение);
- принимать решение в ходе диалога;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета, курса

9 класс

1.

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег, бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x10 м, бег с изменением направления, бег на короткие дистанции, кроссовый бег.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Прыжки: в длину с места, многоскоки, прыжок с разбега в прыжковую яму, прыжок в высоту с разбега, прыжок через планку способом «перешагивания», прыжки через скакалку, прыжки на месте и через препятствия.

2.

Гимнастика

Организующие команды: повороты на месте налево (направо), кругом, перестроения; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине: стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед, назад в группировке; «мостик».

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине (подтягивания), висы и хваты, упражнения на высокой перекладине («подъём с переворотом»), акробатические упражнения на гимнастическом бревне.

3.

Спортивные игры

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, с изменением направления, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передачи мяча; броски мяча в кольцо; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и верхней подаче; передачи мяча в парах, приёмы мяча после подачи; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Пионербол: подача мяча, приём (ловля) мяча после подачи, передача мяча.

4.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка

картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуды — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Тематическое планирование учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	Виды деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	36	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма игры
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма игры
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Волейбол.	5	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
5	Лёгкая атлетика	31	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
Всего часов:		102	

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

УМК для учителя:

Физическая культура 8-9 класс Матвеев А.П. 2020г.

УМК для обучающихся:

Физическая культура 8-9 класс Матвеев А.П. 2020 г.

Ресурсы с применением ЭО и ДОТ:

Электронные учебники издательства “Просвещение” (media.prosv.ru);

Ресурсное обеспечение уроков:

Стенка гимнастическая

Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая

Гимнастическое бревно

Гимнастические маты

Канат для лазанья

Мост гимнастический подкидной

Стойка для прыжков в высоту

Скамейка гимнастическая жёсткая

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая
Обруч гимнастический
Щит баскетбольный
Кольцо баскетбольное
Мячи баскетбольные
Жилетки игровые с номерами
Волейбольный комплекс
Мячи волейбольные
Мячи футбольные

**Календарно — тематическое планирование уроков физической культуры
9 класс (102 часа)**

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Дата		Замена темы урока при неблагоприятных погодных условиях
			план	факт	
<i>Лёгкая атлетика (27 часов)</i>					
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег, с высокого старта. Бег в равномерном темпе, до 2000м.			
2	2	Старт. И стартовый разгон. Челночный бег 3*10 м.			
3	3	Бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка.			
4	4	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка до 2000м.			
5	5	Бег в равномерном темпе, до 1500 м. Эстафеты.			
6	6	Кросс 1500 м на результат.			
7	7	Прыжки в длину с разбега, «способом согнув ноги». Разбег. Толчок.			
8	8	Прыжки в длину с разбега согнув ноги, толчок и приземление.			
9	9	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги, на результат. Преодоление полосы препятствий.			
10	10	Метание мяча с разбега. Техника скрестных шагов.			
11	11	Метание мяча с разбега. Метание мяча в цель.			
12	12	Метание мяча с разбега на результат.			
13	13	Прыжки в высоту, «способом перешагивание». Разбег. Толчок.			
14	14	Прыжки в высоту, «способом перешагивание». Приземление.			
15	15	Прыжки в высоту, «способом перешагивание» на результат.			Изучают правила организации и проведения игр
16	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках по игровым видам спорта. Волейбол. Расстановка игроков по зонам.			
17	17	Стойка игрока. Перемещение в волейболе. Футбол. Техника введения мяча.			

18	18	Волейбол. Передача мяча в парах. Футбол. Техника передачи мяча в парах и тройках.			Комплексы дыхательных упражнений.
19	19	Волейбол. Передача мяча в парах, и через сетку. Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу.			
20	20	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Футбол. Жонглирование мячом ногами.			
21	21	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Футбол. Футбольные эстафеты.			Режим дня и личная гигиена.
22	22	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Футбол. Удары по воротам.			
23	23	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу (после подачи). Футбол. Удары по воротам после ведения.			
24	24	Учебная игра в волейбол..			Упражнения на релаксацию.
25	25	Двусторонняя игра в футбол.			
26	26	Учебная игра в волейбол.			
27	27	Учебная игра в лапту.			Гимнастика для глаз.
<i>Гимнастика с основами акробатики (36 часов)</i>					
28	1	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.			
29	2	Строевые упражнения. Элементы акробатики. Группировка.			
30	3	Кувырок вперед, назад.			Комплексы дыхательных упражнений
31	4	Стойка на лопатках. Мост			
32	5	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.			
33	6	Комбинация на бревне. Подъем переворотом на перекладине.			Составление режима дня.
34	7	Упражнения на перекладине. Подтягивание из вися лежа (девочки).			
35	8	Комплекс упражнений, с малой и большой скакалкой.			
36	9	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища, за одну минуту.			Выявление различия в основных способах передвижения человека.
37	10	Лазание по канату в три приема.			
38	11	Лазание по канату в два приема.			

39	12	Опорный прыжок, ноги врозь.			Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
40	13	Опорный прыжок, ноги врозь. Элементы, полосы препятствий.			
41	14	Преодоление полосы препятствий.			
42	15	Комплекс ГТО по гимнастике.			Представление о физических упражнениях.
43	16	Инструктаж по ТБ на игровых уроках. Русская «Лапта».			
44	17	Элементы, полосы препятствий.			
45	18	Русская «Лапта».			Общее представление о физическом развитии
46	19	Учебная игра в волейбол.			
47	20	Учебная игра в футбол.			
48	21	Игра в лапту.			
49	22	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.			
50	23	Классификация лыжных ходов. Переноска и надевание лыж.			
51	24	Попеременный двухшажный ход. / Подвижные игры.			История развития физической культуры и первых соревнований.
52	25	Одновременный бесшажный ход. / Подвижные игры.			
53	26	Одновременный одношажный ход. / Подвижные игры.			
54	27	Чередование различных ходов на дистанции. / Подвижные игры.			Развитие физической культуры в России.
55	28	Подъемы на склон. / Подвижные игры.			
56	29	Спуски со склона. / Подвижные игры.			
57	30	Подъем на склон «Лесенкой» / Подвижные игры.			Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
58	31	Подъем на склон «Елочкой». / Подвижные игры.			
59	32	Чередование различных ходов на дистанции. / Подвижные игры.			
60	33	Торможение «Плугом». / Подвижные игры.			
61	34	Поворотом упором. / Подвижные игры.			
62	35	Игра в футбол.			
63	36	Игра в баскетбол.			
Спортивные игры, Лыжная подготовка.(27 часов)					

64	1	Преодоление препятствий и трамплинов на лыжах.			
65	2	Лыжные эстафеты со спусками и подъемами.			
66	3	Прохождение дистанции 5 км на время.			
67	4	Прохождение отрезков на скорость.			
68	5	Контрольный урок. Прохождение дистанции 5 км на время.			
69	6	Подведение итогов лыжной подготовки.			
70	7	Инструктаж по ТБ на игровых уроках.			
71	8	Передача мяча сверху двумя руками.			
72	9	Нижняя прямая подача мяча.			
73	10	Прием мяча, двумя руками снизу, после подачи.			
74	11	Прием мяча, двумя руками сверху, после подачи.			
75	12	Учебная игра в волейбол.			
76	13	Учебная игра в футбол.			
77	14	Учебная игра в лапту			
78	15	Учебная игра в баскетбол.			Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
79	16	Инструктаж по ТБ на игровых уроках. Бег в равномерном темпе.			
80	17	Тестирование челночного бега. 3*10м.			
81	18	Бег с ускорением.			Сердце и кровеносные сосуды.
82	19	Бег 300м на результат.			
83	20	Бег в равномерном темпе.			
84	21	Бег 30м.			Органы дыхания.
85	22	Учебная игра в волейбол.			
86	23	Учебная игра в лапту.			
87	24	Учебная игра в футбол.			Профилактика утомления.
88	25	Учебная игра в лапту.			
89	26	Учебная игра в баскетбол.			
90	27	Учебная игра в волейбол.			Гимнастика для глаз.
<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>					
91	1	Техника безопасности на легкой атлетике. Старт. Стартовый разгон.			
92	2	Бег 600 м на результат.			

93	3	Бег в равномерном темпе до 1500 м.			Комплексы дыхательных упражнений.
94	4	Кросс 2000 м на результат.			
95	5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол.			
96	6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			Упражнения на релаксацию.
97	7	Прыжки в длину на результат.			
98	8	Метание мяча с разбега. Техника скрестных шагов. Футбол.			
99	9	Метание мяча с разбега. Метание мяча в цель. Футбол.			Правила личной гигиены.
100	10	Метание мяча с разбега на результат.			
101	11	Двусторонняя игра в футбол.			
102	12	Подведение итогов года.			Вода и питьевой режим.