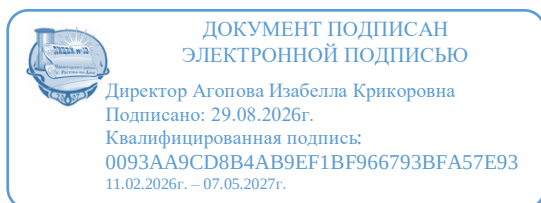


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Лицей № 13"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 291 от «29» 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 9 «А», 9 «Б», 9 «В» классов основного общего образования
на 2026-2027 учебный год

Составитель: Кудинова Е.А.,
учитель физической культуры

г. Ростов-на-Дону
2026 г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12.2023г. № 618-ФЗ, в действующей редакции);

Приказ Минпросвещения России № 808 от 10.11.2025г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» зарегистрирован Минюстом России № 85296 от 11.02.2026г. и официально опубликован 12.02.2026г.;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО и СОО, утвержденный приказом Минпросвещения России № 769 от 05.11.2024г., с последующими изменениями;

Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 03.10.2025г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, в редакции от 18.06.2025г.);

Федеральная образовательная программа основного общего образования ФОП ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России № 370 от 18.05.2023г.;

Положением о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей «МБОУ Лицей № 13» (Приказ № 321 от 29.08.2026г.).

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2026 – 2027 учебный год (Приказ № 292 от 29.08.2026г.);

Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2026-2027 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 290 от 29.08.2026г.);

Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2026 – 2027 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 286 от 25.08.2026г.);

Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно

включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Базовая физическая подготовка», (приказ Минпросвещения № 704 от 09.10.2024г. содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модульный блок «Базовая физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Учебным планом МБОУ « Лицей № 13» на 2026-2027 учебный год на изучение данного курса в 2026-2027 учебном году отводится 68 часов (два часа в неделю в каждом классе).

9 «А» класс - 65 часов, 3 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала;

9 «Б» класс - 66 часов, 2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала;

9 «В» класс - 68 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

Модульный блок «Базовая физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после

отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий

бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

➤ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

➤ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

➤ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

➤ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

➤ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

➤ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

➤ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		всег о	конт. работ ы	прак. работ ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1		осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствовать	Практическа ая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						ся требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	<p>Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	1	0	1		<p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						совместных занятий физической культурой и спортом		
2.2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1		устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		
3.3	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	2	0	2	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						акробатики (девушки); составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)		
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	10	0	10		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча на дальность</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>		
3.7	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p>	4	0	4		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют</p>	<p>Практическ ая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						<p>внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.8	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	8	0	8		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
3.9	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Игровые действия в волейболе</p>	13	0	13		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	55							
------------------	----	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

						и и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 «А» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила ТБ на уроках ФК	1	0	1	01.09.26	Практическая работа
2	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. ОФП	1	0	1	07.09.26	Практическая работа
3	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. ОФП	1	0	1	08.09.26	Практическая работа
4	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (бег 30м)	1	0	1	14.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	1	15.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	1	1	21.09.26	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	22.09.26	Практическая работа
8	Правила измерения показателей физической подготовленности. Бег, прыжки.	1	0	1	28.09.26	Практическая работа
9	Тестирование	1	0	1	29.09.26	Практическая

	индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (бег 1000 м)					работа
10	Бег умеренной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	05.10.26	Практическая работа
11	Бег попеременной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	06.10.26	Практическая работа
12	Зачет: бег 1000 м Развитие двигательных качеств	1	1	1	12.10.26	Практическая работа
13	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.10.26	Практическая работа
14	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (прыжок в длину с места)	1	0	1	19.10.26	Практическая работа
15	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
16	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.11.26	Практическая работа
17	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.11.26	Практическая работа
18	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.11.26	Практическая работа
19	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.11.26	Практическая работа
20	Освоение содержания программы, и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.11.26	Практическая работа
21	Правила техники безопасности на уроках	1	0	1	24.11.26	Практическая работа

	гимнастики. Акробатическая комбинация.					
22	Гимнастическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	30.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	01.12.26	Практическая работа
24	Зачет: подъем туловища за 30 сек.	1	1	1	07.12.26	Практическая работа
25	Композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики	1	0	1	08.12.26	Практическая работа
26	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища 60сек)	1	0	1	14.12.26	Практическая работа
27	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	15.12.26	Практическая работа
28	Силовая подготовка. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	21.12.26	Практическая работа
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.12.26	Практическая работа
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание)	1	0	1	28.12.26	Практическая работа
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)	1	0	1	29.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
32	Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке.	1	0	1	11.01.27	Практическая работа
33	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (прыжки на скакалке за 1 мин.)	1	0	1	12.01.27	Практическая работа

34	Правила техники безопасности на уроках с/и. Технические действия баскетболиста.	1	0	1	18.01.27	Практическая работа
35	Технические действия баскетболиста. Остановки в баскетболе	1	0	1	19.01.27	Практическая работа
36	Технические действия баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	25.01.27	Практическая работа
37	Тактические действия игрока. ведение мяча с изменением направления и траектории.	1	0	1	26.01.27	Практическая работа
38	Зачет: Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	01.02.27	Практическая работа
39	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	02.02.27	Практическая работа
40	Броски и передачи мяча. Учебная игра	1	0	1	08.02.27	Практическая работа
41	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	09.02.27	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств	1	0	1	15.02.27	Практическая работа
43	Учебная игра. Практическое судейство.	1	0	1	16.02.27	Практическая работа
44	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны.	1	0	1	22.02.27	Практическая работа
45	Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	01.03.27	Практическая работа
46	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	02.03.27	Практическая работа
47	Зачет. Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	09.03.27	Практическая работа
48	Учебная игра. Практическое судейство	1	0	1	15.03.27	Практическая работа
49	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	16.03.27	Практическая работа

50	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 3*10 м)	1	0	1	22.03.27	Практическая работа
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	23.03.27	Практическая работа
По программе: 20 часов, контрольных: 2						
52	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	05.04.27	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 4 мин	1	0	1	06.04.27	Практическая работа
54	Бег умеренной интенсивности 2000м.	1	0	1	12.04.27	Практическая работа
55	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств.	1	0	1	13.04.27	Практическая работа
56	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	0	1	19.04.27	Практическая работа
57	Зачет: подтягивание. Развитие двигательных качеств	1	1	1	20.04.27	Практическая работа
58	Бег на короткие дистанции, развитие скоростных качеств	1	0	1	26.04.27	Практическая работа
59	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	27.04.27	Практическая работа
60	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	04.05.27	Практическая работа
61	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	11.05.27	Практическая работа
62	Зачет: бег 60 м.	1	1	1	17.05.27	Практическая работа
63	Бег, прыжки, метание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	18.05.27	Практическая работа

64	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег 4*9 м)	1	0	1	24.05.27	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (бег 30 м)	1	0	1	25.05.27	Практическая работа
По программе: 14 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила ТБ на уроках ФК	1	0	1	02.09.26	Практическая работа
2	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. ОФП	1	0	1	07.09.26	Практическая работа
3	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. ОФП	1	0	1	09.09.26	Практическая работа
4	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (бег 30м)	1	0	1	14.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	1	16.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	1	1	21.09.26	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	23.09.26	Практическая работа
8	Правила измерения показателей физической	1	0	1	28.09.26	Практическая работа

	подготовленности. Бег, прыжки.					
9	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (бег 1000 м)	1	0	1	30.09.26	Практическая работа
10	Бег умеренной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	05.10.26	Практическая работа
11	Бег попеременной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	07.10.26	Практическая работа
12	Зачет: бег 1000 м Развитие двигательных качеств	1	1	1	12.10.26	Практическая работа
13	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.10.26	Практическая работа
14	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (прыжок в длину с места)	1	0	1	19.10.26	Практическая работа
15	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
16	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.11.26	Практическая работа
17	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.11.26	Практическая работа
18	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.11.26	Практическая работа
19	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.11.26	Практическая работа
20	Освоение содержания программы, и нормативных	1	0	1	23.11.26	Практическая работа

	требований комплекса ГТО					
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	0	1	25.11.26	Практическая работа
22	Гимнастическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	30.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	02.12.26	Практическая работа
24	Зачет: подъем туловища за 30 сек.	1	1	1	07.12.26	Практическая работа
25	Композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики	1	0	1	09.12.26	Практическая работа
26	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища 60сек)	1	0	1	14.12.26	Практическая работа
27	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	16.12.26	Практическая работа
28	Силовая подготовка. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	21.12.26	Практическая работа
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.12.26	Практическая работа
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание)	1	0	1	28.12.26	Практическая работа
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)	1	0	1	30.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
32	Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке.	1	0	1	11.01.27	Практическая работа
33	Освоение содержания	1	0	1	13.01.27	Практическая

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (прыжки на скакалке за 1 мин.)					работа
34	Правила техники безопасности на уроках с/и. Технические действия баскетболиста.	1	0	1	18.01.27	Практическая работа
35	Технические действия баскетболиста. Остановки в баскетболе	1	0	1	20.01.27	Практическая работа
36	Технические действия баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	25.01.27	Практическая работа
37	Тактические действия игрока. ведение мяча с изменением направления и траектории.	1	0	1	27.01.27	Практическая работа
38	Зачет: Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	01.02.27	Практическая работа
39	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	03.02.27	Практическая работа
40	Броски и передачи мяча. Учебная игра	1	0	1	08.02.27	Практическая работа
41	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	10.02.27	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств	1	0	1	15.02.27	Практическая работа
43	Учебная игра. Практическое судейство.	1	0	1	17.02.27	Практическая работа
44	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны.	1	0	1	22.02.27	Практическая работа
45	Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	24.02.27	Практическая работа
46	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	01.03.27	Практическая работа
47	Зачет. Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	03.03.27	Практическая работа
48	Учебная игра. Практическое судейство	1	0	1	10.03.27	Практическая работа

49	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	15.03.27	Практическая работа
50	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 3*10 м)	1	0	1	17.03.27	Практическая работа
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	22.03.27	Практическая работа
52	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	24.03.27	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
53	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 4 мин	1	0	1	05.04.27	Практическая работа
54	Бег умеренной интенсивности 2000м.	1	0	1	07.04.27	Практическая работа
55	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств.	1	0	1	12.04.27	Практическая работа
56	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	0	1	14.04.27	Практическая работа
57	Зачет: подтягивание. Развитие двигательных качеств	1	1	1	19.04.27	Практическая работа
58	Бег на короткие дистанции, развитие скоростных качеств	1	0	1	21.04.27	Практическая работа
59	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	26.04.27	Практическая работа
60	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	28.04.27	Практическая работа
61	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	05.05.27	Практическая работа
62	Зачет: бег 60 м.	1	1	1	12.05.27	Практическая работа

63	Бег, прыжки, метание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	17.05.27	Практическая работа
64	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег 4*9 м)	1	0	1	19.05.27	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (бег 30 м)	1	0	1	24.05.27	Практическая работа
66	Бег, прыжки, метание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	26.05.27	Практическая работа
По программе: 14 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 «В» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила ТБ на уроках ФК	1	0	1	01.09.26	Практическая работа
2	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. ОФП	1	0	1	03.09.26	Практическая работа
3	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. ОФП	1	0	1	08.09.26	Практическая работа
4	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (бег 30м)	1	0	1	10.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	1	15.09.26	Практическая работа

6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	1	1	17.09.26	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	22.09.26	Практическая работа
8	Правила измерения показателей физической подготовленности. Бег, прыжки.	1	0	1	24.09.26	Практическая работа
9	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (бег 1000 м)	1	0	1	29.09.26	Практическая работа
10	Бег умеренной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	01.10.26	Практическая работа
11	Бег попеременной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	06.10.26	Практическая работа
12	Зачет: бег 1000 м Развитие двигательных качеств	1	1	1	08.10.26	Практическая работа
13	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.10.26	Практическая работа
14	Тестирование индивидуальных показателей нормативных требований ВФСК «ГТО» (прыжок в длину с места)	1	0	1	15.10.26	Практическая работа
15	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.26	Практическая работа
16	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.10.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.11.26	Практическая работа
18	Освоение содержания	1	0	1	10.11.26	Практическая работа

	программы и нормативных требований комплекса ГТО					
19	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.11.26	Практическая работа
20	Освоение содержания программы, и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.11.26	Практическая работа
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	0	1	19.11.26	Практическая работа
22	Гимнастическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	24.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств	1	0	1	26.11.26	Практическая работа
24	Зачет: подъем туловища за 30 сек.	1	1	1	01.12.26	Практическая работа
25	Композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики	1	0	1	03.12.26	Практическая работа
26	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища 60сек)	1	0	1	08.12.26	Практическая работа
27	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	0	1	10.12.26	Практическая работа
28	Силовая подготовка. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	15.12.26	Практическая работа
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.12.26	Практическая работа
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание)	1	0	1	12.12.26	Практическая работа
31	Демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	24.12.26	Практическая работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)					
32	Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке.	1	0	1	29.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (прыжки на скакалке за 1 мин.)	1	0	1	12.01.27	Практическая работа
34	Правила техники безопасности на уроках с/и. Технические действия баскетболиста.	1	0	1	14.01.27	Практическая работа
35	Технические действия баскетболиста. Остановки в баскетболе	1	0	1	19.01.27	Практическая работа
36	Технические действия баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	21.01.27	Практическая работа
37	Тактические действия игрока. ведение мяча с изменением направления и траектории.	1	0	1	26.01.27	Практическая работа
38	Зачет: Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	28.01.27	Практическая работа
39	Правила игры и игровая деятельность	1	0	1	02.02.27	Практическая работа
40	Броски и передачи мяча. Учебная игра	1	0	1	04.02.27	Практическая работа
41	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	09.02.27	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств	1	0	1	11.02.27	Практическая работа
43	Учебная игра. Практическое судейство.	1	0	1	16.02.27	Практическая работа
44	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны.	1	0	1	18.02.27	Практическая работа
45	Правила игры и игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в подаче	1	0	1	25.02.27	Практическая работа

	мяча.					
46	Жесты судей. Основные правила судейства.	1	0	1	02.03.27	Практическая работа
47	Зачет. Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	1	1	04.03.27	Практическая работа
48	Учебная игра. Практическое судейство	1	0	1	09.03.27	Практическая работа
49	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	11.03.27	Практическая работа
50	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 3*10 м)	1	0	1	16.03.27	Практическая работа
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	18.03.27	Практическая работа
52	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	23.03.27	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 4 мин	1	0	1	25.03.27	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
54	Бег умеренной интенсивности 2000м.	1	0	1	06.04.27	Практическая работа
55	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств.	1	0	1	08.04.27	Практическая работа
56	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	0	1	13.04.27	Практическая работа
57	Зачет: подтягивание. Развитие двигательных качеств	1	1	1	15.04.27	Практическая работа
58	Бег на короткие дистанции, развитие скоростных качеств	1	0	1	20.04.27	Практическая работа
59	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	22.04.27	Практическая работа
60	Прыжковые упражнения.	1	0	1	27.04.27	Практическая

	Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх					работа
61	Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	29.04.27	Практическая работа
62	Зачет: бег 60 м.	1	1	1	04.05.27	Практическая работа
63	Бег, прыжки, метание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	06.05.27	Практическая работа
64	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (челночный бег 4*9 м)	1	0	1	11.05.27	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности (бег 30 м)	1	0	1	13.05.27	Практическая работа
66	Бег, прыжки, метание. Развитие двигательных качеств в спортивных и подвижных играх	1	0	1	18.05.27	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	0	1	20.05.27	Практическая работа
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	0	1	25.05.27	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	68		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Лицей № 13»

от 29 августа 2026 года № 1

Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
009A062536C9AF7754D587965CBB4D5CBE
11.03.2026г. - 04.06.2027г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

29 августа 2026 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
685F3D6D9E9195620F497E48FA0B2223
23.12.2025г. – 18.03.2027г.