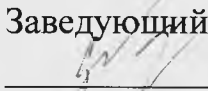


Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

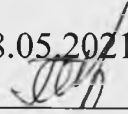
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий учебной частью  
 Г.С. Вольските  
«28» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
А.В. Катаева  
«28» мая 2021 г.



Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
9 «А» класса  
учитель Аракелов Сергей Александрович  
2021 – 2022 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
(протокол № 9 от 28.05.2021)  
Руководитель МО   
И.С. Гайвороненко

г. Неман – 2021 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета.
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа (ФГОС) по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

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

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

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

- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;

- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Устав Неманского СУВУ;

- Примерная программа дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ по физической культуре.

Согласно учебному плану, на освоения предмета «Физическая культура» отводит 102 часа в 9 классе, из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2020.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями матери-

альной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

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

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

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

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для обучающихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травма-

тизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры (владение умениями):

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов

с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования

и регуляции своей деятельности.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.



В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- 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 учётом 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 ка-

чества, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 9 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- 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 прыжках (в высоту и длину).

### **3. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации

движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Физическая культура человека.

Закаливания организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

- бег на 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м, 2000м, (без учета времени)
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекаат назад в стойку на ло-

патках, пережат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о. с.

Учебная комбинация №2. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь.

Комбинация 2. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Контрольные нормативы (испытания) определения  
уровня физической подготовленности**

Вид упражнения	9 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	550	450	390
Прыжки в длину с места (см)	220	200	180
Челночный бег 3*10 м (сек)	7,9	8,5	8,7
Прыжки в длину с разбега (см)	410	380	350
6-минутный бег (м)	1550	1350	1250
Метание мяча (м)	45	40	31
Подтягивание из виса (раз)	11	9	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	120	115	105
Наклон вперед стоя (см)	12	8	5
Вис на перекладине (сек)	40	35	25
Бег 30 м (сек)	4,5	4,8	5,2
Бег 60 м (сек)	8,8	9,8	10,5
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	44	40
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	32	28	24
Бег 1000 м (мин, сек)	3.57.00	4.10.00	4.27.00

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых ви-

дов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контроль уровня обучения:

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	8 и более	6-5	3 и менее
Прыжок в длину с места, см	200 и более	180-160	140 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,2 – 5,5	6,2 и более
Бег 1000 м	Без учета времени		

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета.

Таблица тематического планирования по физической культуре на 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала
<b>І четверть: Легкая атлетика (17)/кроссовая подготовка (7) – 24 часа</b>			
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	Соблюдать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр.
2	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
3	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
4	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
5	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
6	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.



7	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
8	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
9	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
10	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
11	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
13	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
14	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
15	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
16	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.

17	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
18	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
19	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
20	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
21	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
22	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
23	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
24	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	1	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физической подготовленности
<b>II четверть: Гимнастика/кроссовая подготовка (19/5) – 24 часа</b>			
25	Физическая культура (основные понятия). Физическая подготов-	1	Раскрывать понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью.

	ка.		тельностью основных систем организма, повышения функциональных возможностей, укрепление здоровья.
26	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
27	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
28	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
29	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
30	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
31	Акробатическая комбинация.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
32	Акробатическая комбинация.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах.
33	Акробатическая комбинация.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позво-

			ночного столба, амплитуды движений в суставах.
34	Акробатическая комбинация.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
35	Акробатическая комбинация.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
36	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
37	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
38	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
39	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
40	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
41	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
42	Упражнения на низкой перекладине.	1	Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинацию на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
43	Упражнения на низкой пере-	1	Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинации на н. перекла-

	кладине.		дине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
44	Упражнения на параллельных брусьях.	1	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения; описывать технику упр., из гимн. комбинации на бревне, анализировать правильность их выполнения.
45	Упражнения на параллельных брусьях.	1	Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения.
46	Упражнения на параллельных брусьях.	1	Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения.
47	Опорный прыжок.	1	Использовать элементы ритмической гимнастики на занятиях физической культурой. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения.
48	Опорный прыжок.	1	Описывать технику двигательных действий. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения.
<b>III четверть: Спортивные игры (22)/спортивный туризм (8) – 30 часов</b>			
49	Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Соблюдать правила ТБ при занятиях спортивными играми. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности.
51	Личное и групповое снаряжение.	1	Знать требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму.
52	Остановка двумя шагами.	1	Описывать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
53	Ведение мяча.	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой дея-

			тельности.
54	Организация бивака в походе и на соревнованиях.	1	Знать требования к бивакам (устройство и оборудование бивака), заготовку дров (растопка для костра, ее заготовка и хранение). Уметь соблюдать правила безопасности при работе у костра.
55	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек.
56	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек.
57	Основы первой медицинской помощи.	1	Оказывать первую медицинскую помощь. Знать список медицинской аптечки, виды кровотечений и необходимая первая помощь.
58	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	1	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
59	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху.	1	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками сверху после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
60	Основы ориентирования на местности.	1	Знать правила соревнований по спортивному ориентированию. Различать виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета). Ориентироваться по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.
61	Остановка прыжком.	1	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
62	Игра в баскетбол по упрощен-	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передви-

	ным правилам		жений (перемещения в стойке, остановка, повороты).
63	Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы).	1	Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов).
64	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
66	Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы).	1	Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов).
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
69	Основы техники пешеходного туризма (веревка: правила применения, хранения, переноски и маркировки).	1	Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъём, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу.
70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований.
71	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху, нижней прямой подачи.
72	Основы техники пешеходного	1	Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблю-

	туризма (технические приемы преодоления препятствий).		дать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу.
73	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований.
74	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований.
75	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований.
76	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).
77	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра «Пионербол».	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).
78	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).
<b>IV четверть: Кроссовая подготовка (8)/легкая атлетика (19) – 27 часов</b>			
79	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
80	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.



81	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
82	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
83	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
84	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
85	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
86	Кроссовая подготовка.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
87	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
88	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
89	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
90	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания

			м/мяча на точность.
91	Спринтерский бег.	1	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
92	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
93	Метания м/мяча.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
94	Бросок набивного мяча.	1	Описывать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
95	Бросок набивного мяча.	1	Демонстрировать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
96	Прыжок в длину с места.	1	Описывать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
97	Прыжок в длину с разбега.	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
98	Тройной прыжок.	1	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
99	Тройной прыжок.	1	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
100	Эстафетный бег.	1	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
101	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
102	Эстафетный бег.	1	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность

			выполнения и выявлять грубые ошибки.
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

## **5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., 2015г.;
2. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень, А. П. Матвеев, 2015;
3. Примерная программа для учащихся 6-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и другие/ Под общей редакцией А.Т. Паршикова, 2013;
4. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2015г.;
5. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах, Барков В.А., 2014;
6. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 8-9 классы, Матвеев А.П., 2017;
7. Физическая культура, 8-9 класс, Виленский М.Я., 2020;
8. Физическая культура, 8-9 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2020;
9. Физическая культура, 9 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2018;
10. Физическая культура, Подвижные игры, 8-9 классы, Федорова Н.А., 2016;
11. Физическое воспитание, Учебник для 9-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф.А., 2017;
12. Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-9 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.;
13. Электронно-образовательные ресурсы:  
Сайты: [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info), [www.1september.ru](http://www.1september.ru), <http://www.prodlenka.org>, <http://infourok.ru>;
14. Электронно-программное обеспечение:
  - Компьютер.
  - Презентационное оборудование.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

28

  
И. о. директора Неманского СУВУ

А. В. Катаева