



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

«02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

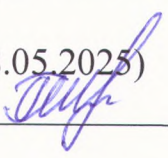
Директор

 А.В. Катаева

«02» июня 2025 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
9 «А» класса
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей
(протокол № 9 от 28.05.2025)
Руководитель МО 
И.С. Гайвороненко

г. Неман
2025 год

Содержание

1. Содержание учебного предмета.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Тематическое планирование учебного предмета.

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре:

Знания о физической культуре.

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.

Физическая культура человека.

Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.

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 физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м,
- последовательное выполнение изученных элементов,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- 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. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев перекаат 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 кувырк вперёд в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат 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, 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).

Упражнения общей физической подготовки.

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.

- Футбол.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

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.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 9 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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;
- уметь:
 - 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;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - 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;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
1.	Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	https://gto.ru https://infourok.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
3.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
4.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
5.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
6.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
7.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

			https://resh.edu.ru https://упок.рф
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
9.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
10.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://упок.рф
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
12.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
13.	Бег на средние дистанции.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
14.	Бег на средние дистанции.	1	https://gto.ru https://упок.рф
15.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф

16.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
17.	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
18.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
19.	Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
20.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
22.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
23.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф

24.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
25.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
26.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
27.	ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
28.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru
30.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
31.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	https://gto.ru

			https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
32.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
33.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
34.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
35.	Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
36.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
37.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
38.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	https://gto.ru https://infourok.ru

			https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
39.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
40.	Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
41.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
42.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
43.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
44.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
45.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru

			https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
46.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
47.	Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
48.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
50.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
51.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
52.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru

			https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
53.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
54.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
55.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
56.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
57.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
58.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
59.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	https://gto.ru

			https://infourok.ru https://упок.рф
60.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
61.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
62.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
63.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
64.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
65.	Бег на средние дистанции.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
66.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного	1	https://gto.ru

	мяча.		https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
67.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
68.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
Итого		68	

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 12

А. В. Кагаева
Директор Неманского СУВУ

Директор Неманского СУВУ
А. В. Кагаева

