

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш
муниципального района Клявлинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Н.В. Батяева
(подпись)
«30» августа 2024 г.

Утверждено
приказом № 51/4-од
от 30 августа 2024 г.

Директор _____ Н.П. Груздева
(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура

Классы 8-9

Общее количество часов по учебному плану: 204 ч (3 часа в неделю)

Учебник :

Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений
/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей редакцией В. И. Ляха. - М.:
Просвещение, 2021 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей - предметников
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

Руководитель МО учителей - предметников _____ Н.А. Осипова
(подпись) (ФИО)

с.Старый Маклауш
2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа базового уровня по физической культуре для основного общего образования разработана в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом на основе авторской рабочей программы предметной линии учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- М. Просвещение,2020г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующий учебник: Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2021 г.

Учебный план отводит на изучение предмета следующее количество часов:

- 8 класс - 102 часа (3 часа);
- 9 класс - 102 часа (3 часа).

Программа включает в себя:

- 1.Планируемые результаты освоения курса физической культуры;
- 2.Содержание учебного предмета физической культуры для базового уровня;
3. Тематическое планирование.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты 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, включенными 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 нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.

Рабочая программа для 8 – 9 классов направлена на достижение обучающимися предметных результатов по физической культуре.

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 качеств, 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.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

- ✓ История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- ✓ История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- ✓ Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- ✓ Физическая культура в современном обществе.
- ✓ Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- ✓ **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- ✓ Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- ✓ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- ✓ Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- ✓ Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- ✓ Адаптивная физическая культура.
- ✓ Спортивная подготовка.
- ✓ Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- ✓ Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- ✓ **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.
- ✓ Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- ✓ Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- ✓ Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- ✓ Восстановительный массаж.
- ✓ Проведение банных процедур.
- ✓ Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- ✓ **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
- ✓ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- ✓ Планирование занятий физической подготовкой.
- ✓ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- ✓ Организация досуга средствами физической культуры.
- ✓ **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- ✓ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- ✓ Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- ✓ Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

- ✓ **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- ✓ Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.
- ✓ **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

- ✓ **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.
- ✓ Акробатические упражнения и комбинации.
- ✓ Опорные прыжки.
- ✓ Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- ✓ Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- ✓ **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.
- ✓ Прыжковые упражнения.
- ✓ Метание малого мяча.
- ✓ **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.
- ✓ **Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, футбол.
- ✓ **Упражнения общеразвивающей направленности.**
Общефизическая подготовка.
- ✓ **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- ✓ **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- ✓ **Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- ✓ **Баскетбол, волейбол, футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

- ✓ **1.1. Естественные основы.**
- ✓ *7-8 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- ✓ *7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы

в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

- ✓ *9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ✓ **1.2. Социально-психологические основы.**
- ✓ *7-8 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их
- ✓ общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
- ✓ *7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.
- ✓ *9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение на показ, объяснению и описанию. Выполнение

- общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и
- ✓ соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
 - ✓ **1.3. Культурно-исторические основы.**
 - ✓ *7-9 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
 - ✓ *7-9 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
 - ✓ *7-9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.
 - ✓ **1.4. Приемы закаливания.**
 - ✓ *7-9 классы.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
 - ✓ *7-9 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.
 - ✓ *9 класс.* Пользование баней.
 - ✓ **1.5. Спортивные игры.**
 - ✓ *Волейбол*
 - ✓ *7-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.
 - ✓ Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
 - ✓ Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
 - ✓ *Баскетбол*
 - ✓ *7-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

- ✓ Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- ✓ Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
- ✓ **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**
- ✓ *7 - 9 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
- ✓ *7-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
- ✓ **1.7. Легкоатлетические упражнения.**
- ✓ *7-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.
- ✓ Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- ✓ **1.8. Кроссовая подготовка.**
- ✓ *7-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
Помощь в судействе;
- ✓ **1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре (8-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
					8	9
1	Базовая часть				75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики				18	18
1.3	Легкая атлетика				21	21
1.4	Лыжная подготовка				18	18
1.5	Спортивные игры (Волейбол)				18	18
2	Вариативная часть				27	27
	Спортивные игры (Баскетбол)				27	27
	Итого				102	102

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4.7с.	5.0 с.
Бег на 60 м с высокого старта	8.2 с.	9.6 с.
Бег 1000 м	4 мин. 20 сек.	4 мин. 40 мин.
Челночный бег 3x10 м	7.2 с.	8.0 с.
Прыжок в длину с места	215 см.	180 см.
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	49 раз	43 см
Подтягивание Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	12 раз	18 раз

9 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4.7 с.	5.0 с.
Бег на 60 м с высокого старта	8.2 с.	9.6 с.
Бег 1000 м	4 мин. 15 сек.	4 мин. 35 мин.
Челночный бег 3x10 м	7.2 с.	8.0 с.
Прыжок в длину с места	215 см.	180 см.
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	49 раз	43 см
Подтягивание Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	12 раз	18 раз

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	8.2	9.6
	Прыжок в длину с места (см)	215	180
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3х10м. (с)	7.2	8.0

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в
8 классе на 2024-2025 учебный год (3ч. в неделю, 102 ч. в год)**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Количество к/зачётов	Дата проведения
Раздел I..Лёгкая атлетика(21 час)				
1	Инструктаж по охране труда.	1		
2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2		
4	Низкий старт.	1		
5	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
6	Развитие скоростных способностей.	1		
7	Развитие скоростной выносливости	1		
8	Развитие скоростно- силовых способностей.	1		
9	Метание мяча на дальность.	1		
10	Метание мяча на дальность.	1		
11-12	Развитие силовых и координационных способностей.	2		
13	Прыжок в длину с разбега.	1		
14	Прыжок в длину с разбега.	1		
15-16	Развитие выносливости.	2		
17	Развитие силовой выносливости.	1		
18	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
19	Переменный бег.	1		
20	Гладкий бег.	1		
21	Кроссовая подготовка. Тестирование уровня физической подготовленности	1	1	
Раздел II. Спортивные игры . Волейбол (18 часов)				
22 -23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
24-25-26	Приём и передача мяча.	3		
27-28	Приём мяча после подачи.	2		
29-30	Подача мяча.	2		
31-32-33	Нападающий удар.	3		
34-35	Развитие координационных способностей.	2		
36-37	Тактика игры.	2		
38-39	Развитие скоростно- силовых способностей.	2		
Раздел III.Лыжная подготовка.(18 часов)				
40	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Основы знаний по лыжной подготовке.	1		
41	Одновременный одношажный ход.	1		

42-43-44	Коньковый ход.	3		
45	Торможение «плугом».	1		
46	Поворот «плугом».	1		
47	Подъёмы « ёлочкой».	1		
48-49	Спуски в разных стойках со склонов. Первая помощь при травмах.	2		
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
51-52	Прохождение дистанции 5 км.	2		
53-54	Прохождение дистанции в равномерном темпе 4 км.	2		
55	Первая помощь при травмах, при обморожениях.	1		
56-57	Игры и эстафеты с преодолением препятствий.	2		
Раздел IV. Гимнастика. (18 часов)				
58-59	СУ. Основы знаний.	2		
60-61-62	Акробатические упражнения.	3		
63-64-65	Развитие гибкости.	3		
66-67-68	Упражнения в висе, равновесии.	3		
69-70	Развитие силовых способностей.	2		
71-72	Развитие координационных способностей.	2		
73-74-75	Развитие скоростно- силовых способностей.	3		
Раздел V. Спортивные игры. Баскетбол. (27 часов)				
76-77-78	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	3		
79-80	Ловля и передача мяча.	2		
81-82-83	Ведение мяча.	3		
84-85-86	Бросок мяча.	3		
87-88-89	Бросок мяча в движении.	3		
90-91-92	Штрафной бросок.	3		
93-94	Индивидуальная техника защиты.	2		
95-96-97	Тактика игры.	3		
98-99-100	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3		
101	Тестирование физической подготовленности.	1	1	
102	Повторение пройденного по теме «Баскетбол»	1		
	Итого:	102	2	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе на 2024-2025 учебный год (3ч. в неделю, 102 ч. в год)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Количество к/зачётов	Дата проведения
Раздел I .Лёгкая атлетика(21 час)				
1	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3-4	Низкий старт.	2		
5	Финальное усилие. Эстафеты.	1		
6-7	Развитие скоростных способностей.	2		
8	Развитие скоростной выносливости	1		
9	Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
10	Метание мяча на дальность.	1		
11	Метание мяча на дальность.	1		
12	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
13	Прыжок в длину с разбега.	1		
14	Прыжок в длину с разбега.	1		
15-16	Развитие выносливости.	2		
17	Развитие силовой выносливости.	1		
18	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
19	Переменный бег.	1		
20	Гладкий бег.	1		
21	Кроссовая подготовка. Тестирование уровня физической подготовленности	1	1	
Раздел II. Спортивные игры . Волейбол (18 часов)				
22 -23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
24-25	Приём и передача мяча.	2		
26-27	Приём мяча после подачи.	2		
28-29-30	Подача мяча.	3		
31-32-33	Нападающий удар.	3		
34-35-36	Техника защитных действий.	3		
37-38-39	Тактика игры.	3		
Раздел III..Лыжная подготовка.(18 часов)				
40	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Основы знаний по лыжной подготовке.	1		

41	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1		
42	Скользкий шаг. Одновременный двухшажный ход.	1		
43	Классические ходы. Переход с одного хода на другой.	1		
44-45	Преодоление контруклонов – техника.	2		
44-47	Коньковый ход.	2		
48-49	Подъёмы « ёлочкой»,скользящим шагом,полуёлочкой,лесенкой.	2		
50-51	Спуски в разных стойках со склонов. Первая помощь при травмах. Игры и эстафеты на лыжах.	2		
52-53	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км.	2		
54-55	Контрольное прохождение дистанции 2-3км.	2		
56	Первая помощь при травмах, при обморожениях.	1		
57	Игры и эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.	1		
Раздел IV.Гимнастика.(18 часов)				
58-59	СУ. Основы знаний.	2		
60-61-62	Акробатические упражнения.	3		
63-64-65	Развитие гибкости.	3		
66-67-68	Упражнения в висе.	3		
69-70	Развитие силовых способностей.	2		
71-72	Развитие координационных способностей.	2		
73-74-75	Развитие скоростно- силовых способностей.	3		
Раздел V. Спортивные игры. Баскетбол.(27 часов)				
76-77-78	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	3		
79-80-81	Ловля и передача мяча.	3		
82-83	Ведение мяча.	2		
84-85-86	Бросок мяча.	3		
87-88-89	Бросок мяча в движении.	3		
90-91	Штрафной бросок.	2		
92-93-94	Тактика игры.	3		
95-96-97	Техника защитных действий.	3		
98-99-100	Развитие кондиционных и координационных способностей	3		

101	Тестирование физической подготовленности.	1	1	
102	Повторение пройденного по теме «Баскетбол»	1		
	Итого:	102	2	