



## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и

составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Предметные результаты:**

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для

планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем

физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Лёгкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Во всех разделах рабочей программы предусматривается подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование тем	Класс	
		8	9
		Количество часов	
<b>1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	История и современное развитие физической культуры	<b>1</b>	<b>1</b>
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<b>1</b>	<b>1</b>
	«Физическая культура человека»	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	<b>1</b>	<b>1</b>
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>3.1.</b>	<b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.2.</b>	<b>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
	«Гимнастика с основами акробатики»	6	6
	«Легкая атлетика»	11	11
	«Льжжные гонки»	8	8
	«Спортивные игры»	29	29
	- баскетбол	10	10
	- волейбол	10	10
	- футбол	9	9
<b>3.3.</b>	<b>«Прикладно-ориентированная подготовка»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4
<b>3.4.</b>	<b>«Упражнения общеразвивающей направленности»</b>	<b>В процессе урока</b>	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

№ п/п	Наименование тем	Класс	
		8	9
		Количество часов	
1.	«Знания о физической культуре»	<i>В процессе проведения урока</i>	
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	<i>В процессе проведения урока</i>	
3.	«Физическое совершенствование»		
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	<i>В процессе проведения урока</i>	
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»		
	«Гимнастика с основами акробатики»	<b>8</b>	<b>8</b>
	«Легкая атлетика»	<b>15</b>	<b>15</b>
	«Лыжные гонки»	<b>10</b>	<b>10</b>
	«Спортивные игры»	<b>35</b>	<b>35</b>
	- баскетбол	12	12
	- волейбол	12	12
- футбол	11	11	
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	<i>В процессе проведения урока</i>	
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	<i>В процессе проведения урока</i>	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 8 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примерная дата	Дата по факту	Форма контроля	Д/з
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7 ч</b>				
1	ТБ на уроках по л/а. Низкий старт. Понятие об утомлении и переутомлении.	1	04.09.23		Тестирование	
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции 60 м	2	07.09.23		Технические нормативы	
3	Эстафетный бег. Финальное усилие.	3	11.09.23		Технические нормативы	
4	Гладкий равномерный бег на 1000 м	4	14.09.23		Технические нормативы	
5	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".	5	18.09.23		Технические нормативы	
6	Метание малого мяча на дальность с разбега	6	21.09.23		Технические нормативы	
7	Гладкий равномерный бег на 2000 м	7	25.09.23		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, футбол.</b>	<b>5ч</b>				
8	ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу.	1	28.09.23		Технические нормативы	
9	Удар по катящемуся мячу носком стопы и серединой лба.	2	02.10.23		Технические нормативы	
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3	05.10.23		Технические нормативы	
11	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удары по воротам после ведения.	4	09.10.23		Технические нормативы	
12	Технико-тактические действия при выполнении углового удара. Игра по правилам	5	12.10.23		Технические нормативы	

	<b>Спортивные игры, баскетбол</b>	<b>12ч</b>				
13	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	16.10.23		Опрос	
14	Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	2	19.10.23		Технические нормативы	
15	Ловля мяча после отскока от пола с пассивным сопротивлением.	3	23.10.23		Технические нормативы	
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4	26.10.23		Технические нормативы	
17	Штрафной бросок.	5	06.11.23		Технические нормативы	
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	6	09.11.23		Технические нормативы	
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	7	13.11.23			
20	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	8	16.11.23		Технические нормативы	
21	Борьба за мяч, не попавшего в корзину.	9	20.11.23		Технические нормативы	
22	Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.	10	23.11.23			
23	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	11	27.11.23		Технические нормативы	
24	Учебная игра по правилам.	12	30.11.23		Технические нормативы	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8ч.</b>				
25	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	04.12.23		Опрос	
26	Передвижение строевым шагом тремя колоннами. Кувырок вперед и назад, полушпагат.	2	07.12.23		Технические нормативы	
27	Из стойки на лопатках группировка и поворот назад через голову в упор присев. «Длинный» кувырок (с места и разбега).	3	11.12.23		Технические нормативы	

28	Стойка на голове и руках. Опорный прыжок через гимнастического козла.	4	14.12.23		Технические нормативы	
29	Акробатическая зачетная комбинация. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги	5	18.12.23		Технические нормативы	
30	Передвижения по бревну. (д). Упражнения на низкой перекладине (м)	6	21.12.23		Технические нормативы	
31	Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом (м)	7	25.12.23		Технические нормативы	
32	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	8	28.12.23		Технические нормативы	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>10 ч</b>				
33	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом..	1	11.01.24		Технические нормативы	
34	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Прохождение дистанции 1 км	2	15.01.24		Технические нормативы	
35	Техника конькового хода.	3	18.01.24		Технические нормативы	
36	Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук.	4	22.01.24		Технические нормативы	
37	Торможение и повороты плугом. Поворот к склону и от склона.	5	25.01.24		Технические нормативы	
38	Спуск в высокой и низкой стойке. Лыжная круговая эстафета.	6	29.01.24		Технические нормативы	
39	Повороты переступанием после спуска в правую и левую сторону.	7	01.02.24		Технические нормативы	
40	Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов в низкой стойке.	8	05.02.24		Технические нормативы	
41	Лыжная гонка дистанция 1000 м	9	08.02.24		Технические нормативы	

42	Лыжная гонка дистанция 2000 м	10	12.02.24		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, волейбол</b>	<b>12 ч.</b>				
43	Техника безопасности на уроках по волейболу История развития волейбола в России.	1	15.02.24		Технические нормативы	
44	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах и тройках.	2	19.02.24		Технические нормативы	
45	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, в прыжке.	3	22.02.24		Технические нормативы	
46	Передача мяч в парах через сетку.	4	26.02.24		Технические нормативы	
47	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	5	29.02.24		Технические нормативы	
48	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	6	04.03.24		Технические нормативы	
49	Нижняя боковая подача.	7	07.03.24		Технические нормативы	
50	Прием мяча после подачи.	8	11.03.24		Технические нормативы	
51	Верхняя прямая подача	9	14.03.24		Технические нормативы	
52	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	10	18.03.24		Технические нормативы	
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	11	21.03.24		Технические нормативы	
54	Игра на укороченной площадке.	12	04.04.24		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, футбол</b>	<b>4 ч</b>				
55	ТБ на уроках по футболу. Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1	08.04.24		Технические нормативы	
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной	2	11.04.24		Технические	

	стопы				нормативы	
57	Удары по воротам после диагональной передачи.	3	15.04.24		Технические нормативы	
58	Учебная игра по правилам	4	18.04.24		Технические нормативы	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 ч</b>				
59	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	22.04.24		Технические нормативы	
60	Метание теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную мишень	2	25.04.24		Технические нормативы	
61	Скоростной бег до 30 м. Низкий старт и стартовый разгон.	3	29.04.24		Технические нормативы	
62	Бег на результат 60 м.	4	02.05.24		Технические нормативы	
63	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега.	5	06.05.24		Технические нормативы	
64	Метание теннисного мяча с разбега на дальность	6	13.05.24		Технические нормативы	
65	Бег 1000 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	7	16.05.24		Технические нормативы	
66	Бег 2000 м	8	20.05.24			
	<b>Футбол</b>	<b>2 ч</b>				
67	Позиционное нападение	1	23.05.24		Технические нормативы	
68	Игра в футбол	2			Технические нормативы	

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примерная дата	Дата по факту	Форма контроля	Д/з
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7 ч</b>				
1	ТБ на уроках по л/а. Низкий старт. Понятие об утомлении и переутомлении.	1	01.09.23		Тестирование	
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции 60 м	2	07.09.23		Технические нормативы	
3	Метание малого мяча на дальность с разбега.	3	08.09.23		Технические нормативы	
4	Эстафетный бег. Финальное усилие.	4	14.09.23		Технические нормативы	
5	Гладкий равномерный бег на 1000 м	5	15.09.23		Контрольные тесты	
6	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".	6	21.09.23		Технические нормативы	
7	Гладкий равномерный бег на 2000 м	7	22.09.23		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, футбол.</b>	<b>5ч</b>				
8	ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу.	1	28.09.23		Технические нормативы	
9	Удар по мячу серединой лба.	2	29.09.23		Технические нормативы	
10	Остановка мяча подошвой	3	05.10.23		Технические нормативы	
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	4	06.10.23		Технические нормативы	
12	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам	5	12.10.23		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, баскетбол</b>	<b>12ч</b>				

13	ТБ на уроках по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	13.10.23			
14	Передача мяча одной рукой снизу; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	2	19.10.23		Технические нормативы	
15	Передача мяча одной рукой сбоку	3	20.10.23		Технические нормативы	
16	Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	4	26.10.23		Технические нормативы	
17	Бросок мяча одной рукой в движении	5	27.10.23		Технические нормативы	
18	Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	6	09.11.23		Технические нормативы	
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	7	10.11.23		Технические нормативы	
20	Борьба за мяч, не попавшего в корзину. Вырывание и выбивание мяча.	8	16.11.23		Технические нормативы	
21	Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.	9	17.11.23		Технические нормативы	
22	Технико-тактические действия в защите: техника накрывания; личная опека.	10	23.11.23		Технические нормативы	
23	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	11	24.11.23		Технические нормативы	
24	Учебная игра по правилам.	12	30.11.23		Технические нормативы	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8 ч.</b>				
25	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.	1	01.12.23		Опрос	
26	Передвижение строевым шагом тремя колоннами. Кувырок вперед и назад, полушпагат.	2	07.12.23		Технические нормативы	
27	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Кувырок с разбега.	3	08.12.23		Технические нормативы	

28	Стойка на голове и руках. Опорный прыжок через гимнастического козла.	4	14.12.23		Технические нормативы	
29	Акробатическая зачетная комбинация. Танцевальные шаги полки, выполняемые на гимнастическом бревне.	5	15.12.23		Технические нормативы	
30	Упражнения на нижней перекладине.	6	21.12.23		Технические нормативы	
31	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги (д). Подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись (м)	7	22.12.23		Технические нормативы	
32	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	8	28.12.23		Технические нормативы	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>10ч</b>				
33	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	29.12.23		Технические нормативы	
34	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2	11.01.24		Технические нормативы	
35	Переход с одного лыжного хода на другой	3	12.01.24		Технические нормативы	
36	Техника конькового хода. Подъем "елочкой", "полуелочкой"	4	18.01.24		Технические нормативы	
37	Торможение боковым соскальзыванием. Поворот к склону и от склона.	5	19.01.24		Технические нормативы	
38	Спуск в высокой и низкой стойке. Лыжные круговые эстафеты.	6	25.01.24		Технические нормативы	
39	Повороты переступанием после спуска в правую и левую сторону.	7	26.01.24		Технические нормативы	
40	Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов в низкой стойке.	8	01.02.24		Технические нормативы	
41	Лыжная гонка дистанция 1000 м	9	02.02.24		Технические нормативы	

42	Лыжная гонка дистанция 2000 м(Д), 3000м(М)	10	08.02.24		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, волейбол</b>	<b>12 ч.</b>				
43	Техника безопасности на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах и тройках.	1	09.02.24		Технические нормативы	
44	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, в прыжке.	2	15.02.24		Технические нормативы	
45	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	3	16.02.24		Технические нормативы	
46	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	4	22.02.24		Технические нормативы	
47	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	5	29.02.24		Технические нормативы	
48	Верхняя прямая подача	6	01.03.24		Технические нормативы	
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	7	07.03.24		Технические нормативы	
50	Индивидуальное блокирование в прыжке с места	8	14.03.24		Технические нормативы	
51	Групповое блокирование.	9	15.03.24		Технические нормативы	
52	Прямой нападающий удар.	10	21.03.24		Технические нормативы	
53	Технико-тактические действия в нападении	11	22.03.24		Технические нормативы	
54	Игра на укороченной площадке.	12	04.04.24		Технические нормативы	
	<b>Спортивные игры, футбол</b>	<b>4 ч</b>				
55	ТБ на уроках по футболу. Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1	05.04.24		Технические нормативы	
56	Остановка опускающегося мяча внутренней	2	11.04.24		Технические	

	стороной стопы. Отбор мяча подкатом				нормативы	
57	Удары по воротам после диагональной передачи.	3	12.04.24		Технические нормативы	
58	Учебная игра по правилам	4	18.04.24		Технические нормативы	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 ч</b>				
59	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	19.04.24		Технические нормативы	
60	Низкий старт и стартовый разгон.	2	25.04.24		Технические нормативы	
61	Бег на результат 60 м.	3	26.04.24		Технические нормативы	
62	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега.	4	02.05.24		Технические нормативы	
63	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Метание малого мяча по движущейся мишени.	5	03.05.24		Технические нормативы	
64	Бег 1000 м.	6	10.05.24		Технические нормативы	
65	Метание теннисного мяча с разбега на дальность	7	16.05.24		Технические нормативы	
66	Бег 2000 м.	8	17.05.24		Технические нормативы	
	<b>Футбол</b>	<b>2 ч</b>				
67	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1	23.05.24		Технические нормативы	
68	Игра в футбол	2	24.05.24		Технические нормативы	