Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №6» с.Духовское Спасского района Приморского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Физическая культура» для 8-9 класса УМК «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Фирсова Галина Николаевна учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура» Личностные результаты освоения предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 8-9 классе с учетом рабочей программы воспитания

- 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- 5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в 3

пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; непосредственное гражданское участие, готовность участвовать включенность В жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- 7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- 8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать произведения, отражающие разные этнокультурные художественные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
- 9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД Учащийся научится:

🗆 владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных
оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания
в самостоятельных занятиях физической культурой;
□ владеть умением достаточно точно и полно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно—оздоровительной и спортивно—оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
□ владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
🗆 в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Учащийся получит возможность научиться:

□ выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных или их искать самостоятельно; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;

\square подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель;
□ работая по предложенному или самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства;
планировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
□ работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и с целью деятельности,
исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет);
□ свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и
имеющихся критериев, различая результат и способы действий;
🗆 в ходе представления проекта давать оценку его результатам;
🗆 самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода
us cumyayuu neycnexa;
□ уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
\Box давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).
Познавательные УУД
Учащийся научится: □ анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
□ выявлять причины и следствия простых явлений; осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
\Box строить логическое рассуждение, включающее установление причинно — следственных связей;
□ создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
□ уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
□ понимая позицию другого человека, различать в его речи или созданных им текстах: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
Учащийся получит возможность научиться:
□ самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности;
□ уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.
🗆 владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых
видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в
самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
Коммуникативные УУД
Учащийся научится:
□ самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
□ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,
проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 □ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
\square владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

$\hfill \Box$ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
Учащийся получит возможность научиться: □ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
\Box способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
\square проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
Предметные результаты
Раздел «Знания о физической культуре»
Учащийся научится: □ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Учащийся 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;
\Box 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.
Раздел «Способы физкультурной деятельности» Учащийся 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
\square классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по

укреплению здоровья и развитию физических качеств;

□ 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Учащийся получит возможность научиться: □ всети 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Раздел «Физическое совершенствование» Учащийся 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, выносливности, тибкости и кородинации); □ выполнять легкоатлетические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; □ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных упражнения последовательности и предеменных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деяте	□ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Учащийся получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражениями 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Раздел «Физическое совершенствование» Учащийся 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: выполнять основные технические действия и приемы игры в меннис в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе
Учащийся получит возможность научиться: □ вести дневник по физкультурной деятельностии, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленностии, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленностии; □ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжсных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Раздел «Физическое совершенствование» Учащийся 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 легкоатлетические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; □ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической
 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Раздел «Физическое совершенствование» Учащийся научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять комплексы 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 перкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных 	
проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленностии; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Раздел «Физическое совершенствование» Учащийся 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 петимастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Раздел «Физическое совершенствование» Учащийся 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Учащийся 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в болейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную
Учащийся 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в болейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	Разлел «Физическое совершенствование»
 □ 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в болейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных 	<u>-</u>
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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	🗆 выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения
□ 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
упражнений; □ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); □ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	\square выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 □ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных 	
технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; □ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	□ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
Учащийся получит возможность научиться: □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных
 □ выполнять основные технические действия и приемы игры в теннис в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных 	□ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	Учащийся получит возможность научиться:
игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	
игровой деятельности; — выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных	
физических качеств.	

Содержание курса «Физическая культура» 8-9 класс (136ч)

Знание о физической культуре (8ч)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля

Легкая атлетика (44ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Бег с преодолением препятствий.

Спринтерский бег 30м, 60 м и 100 м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (500, 800, 1000м).

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Специальные беговые упражнения.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча на дальность.

Упражнения общей физической подготовки.

Прыжки в длину с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

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

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к

стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок. Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений.

Акробатические упраженения: акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лыжная подготовка (24ч)

Одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Бег по пересеченной местности (1,5-3000м)

Скользящий шаг, спуски с пологих склонов, подъем «елочкой», «полуелочкой», повороты, развороты на месте. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием.

Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол (26ч)

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. 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 (12ч)

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6м от сетки.

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Настольный теннис (8ч)

Стойка и перемещение игрока у стола. Набивание мяча обеими сторонами ракетки. Подача

мяча справа-слева. Подача откидной слева-справа. Прием с подачей. Игра в парах. Судейство.

Тематическое планирование 8 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Наименование разделов	Учеб ные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета «Физическая культура»)			Основные направления воспитательной деятельности	
			Форма контроля	Кол -во	Тема контроля		
1	Знание о физической культуре	1	-	-	-	1,3,5,6,7,8	
2	Легкая атлетика	13	Зачет урок №2	1	Бег на 100 м	2,3,5,6,7,8	
			Зачет урок №5	1	Метание мяча 150г на дальность.	2,3,5,6,7,8	
			Зачет урок №6	1	Бег на 2000 и 3000 м.	2,3,5,6,7,8	
			Зачет урок №7	1	Прыжок в длину с разбега	2,3,5,6,7,8	
			Зачет урок №10	1	Броски малого мяча на точность	2,3,5,6,7,8	
			Зачет урок №12	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2,3,5,6,7,8	
3	Знание о физической культуре	1	-	-	-	1,3,5,6,7,8	
4	Баскетбол	7	Зачет урок 20	1	Броски мяча в движении	2,3,5,6,7,8	
5	Знание о физической культуре	1	-	-		1,3,5,6,7,8	
6	Гимнастика	7	Зачет урок №25	1	Подтягивание в висе.	3,5,4,6,7,8	
			Зачет урок №26	1	Упражнение в висе(перекладина м).	3,5,4,6,7,8	
			Зачет урок №27	1	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре лежа.	3,5,4,6,7,8	
			Зачет урок №29	1	Опорный прыжок.	3,5,4,6,7,8	
7	Лыжная подготовка	12	Зачет урок №36	1	Одновременный одношажный ход.	3,5,6,7,8,9	
			Зачет урок №39	1	Прохождение дистанции 1,5 км.	3,5,6,7,8,9	
8	Знание о физической культуре	1	-	-	-	1,3,5,6,7,8	
9	Теннис	4	Зачет урок №46	1	Техника удара откидкой слева, откидкой справа	2,4,5,7,8	
10	Баскетбол	6	Зачет урок №52	1	Передача мяча при встречном движении.	2,3,5,6,7,8	

11	Волейбол	6	Зачет урок №55	1	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №56 Зачет урок №57	1	Жонглирование мяча над собой	2,3,5,6,7,8
				1	Прием мяча снизу отраженного сеткой.	
			Зачет урок №59	1	Перемещение и владение мячом	2,3,5,6,7,8
12	Легкая атлетика	9	Зачет урок №61	1	Прыжки через короткую скакалку 1 мин.	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №63	1	Бег 30 метров	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №64	1	Бег 60 метров	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №65	1	Бег 500-800 метров	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №67	1	Метание меча 150г. на дальность.	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №68	1	Вис на согнутых руках, пресс за 30	2,3,5,6,7,8
					сек, гибкость	
	Итого:	68	зачет	25		

Тематическое планирование 9класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Наименование разделов	Учеб ные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета «Физическая культура»)		Основные направления воспитательной деятельности	
			Форма контроля	Кол -во	Тема контроля	
1	Знание о физической культуре	1	-	-	-	1,3,5,6,7,8
2	Легкая атлетика	13	Зачет урок №4	1	Бег 30м	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №5	1	Бег 60м	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №6	1	Бег 500м, 800м	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №8	1	Сгибание рук в упоре лежа	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №11	1	Вис на согнутых руках, гибкость, пресс за 30c	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №13	1	Прыжок в длину с места	2,3,5,6,7,8
3	Знание о физической культуре	1	-	-	-	1,3,5,6,7,8
4	Баскетбол	7	Зачет урок №18	1	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком	2,3,5,6,7,8

					от пола	
			Зачет урок №20	1	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	2,3,5,6,7,8
5	Знание о физической культуре	1	-	-		1,3,5,6,7,8
6	Гимнастика с элементами акробатики	7	Зачет урок №25	1	Зачет. Опорный прыжок через козла. Зачет. Подтягивание в висе.	3,5,4,6,7,8
			Зачет урок №26	1	Зачет. Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	3,5,4,6,7,8
			Зачет урок №27	1	Зачет. Лазанье по канату.	3,5,4,6,7,8
7	Лыжная подготовка	12	Зачет урок №36	1	Попеременный двухшажный ход	3,5,6,7,8,9
			Зачет урок №41	1	Попеременный четырехшажный ход.	3,5,6,7,8,9
8	Знание о физической культуре	1	-	-	-	1,3,5,6,7,8
9	Теннис	4	Зачет урок №46	1	Учебная игра в парах.	2,4,5,7,8
			Зачет урок №47	1	Игра слева направо с поочередным выполнением подачи.	2,4,5,7,8
10	Баскетбол	6	-	-	-	2,3,5,6,7,8
11	Волейбол	6	Зачет урок №56	1	Подача мяча (боковая нижняя) в зону 1 6 5.	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №57	1	Передача сверху, прием сверху	2,3,5,6,7,8
12	Легкая атлетика	9	Зачет урок №62	1	Прыжки через скакалку за 1 мин	2,3,5,6,7,8
			Зачет урок №63 Зачет урок №65 Зачет урок №66 Зачет урок №67	1 1 1 1	Вис на согнутых руках, пресс за 30с Бег 30м Бег 60м Бег 400м (м), 500м (д)	2,3,5,6,7,8
	Итого:	68	291107	22		
	111010.	UU	зачет	44	1	l

Календарно - тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Примечание
	Знания о физической культуре(1ч)	<u>I</u>	
1	Организационно-методические указания. Вводный	01.09.23	
	инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры		
	Легкая атлетика(13ч.)		
2	Зачет. Бег на 100м	06.09.23	
3	Бег на короткие дистанции.	08.09.23	
4	Техника метания мяча на дальность с разбега.	13.09.23	
5	Зачет. Метание мяча на дальность с разбега.	15.09.23	
6	Зачет . Бег на 2000 и 3000 м.	20.09.23	
7	Зачет. Прыжок в длину с разбега.	22.09.23	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	27.09.23	
9	Броски малого мяча на точность.	29.09.23	
10	Зачет. Броски малого мяча на точность.	04.10.23	
11	Техника выполнения прыжка в высоту способом	06.10.23	
	«перешагивание».		
12	Зачет. Выполнения прыжка в высоту способом	11.10.23	
	«перешагивание».		
13	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом	13.10.23	
	«перешагивание».		
14	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	18.10.23	
	Знания о физической культуре(1ч)		
15	Организационно-методические указания. Инструктаж по	20.10.23	
	т/безопасности на уроках баскетбола.		
	Баскетбол (7ч)		
16	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	25.10.23	
17	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	27.10.23	
18	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	08.11.23	
19	Штрафные броски.	10.11.23	
20	Зачет. Броски мяча в движении.	15.11.23	
21	Вырывание и выбивание мяча.	17.11.23	
22	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	22.11.23	
	Знания о физической культуре(1ч)	,	
23	Организационно-методические указания. Повторный	24.11.23	
	инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		
	Гимнастика (7ч)		
24	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	29.11.23	
	Опорный прыжок через козла.		
25	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в	01.12.23	
-	полу-шпагат (д) (совершенствование). Опорный прыжок через		
	козла. Зачет. Подтягивание в висе.		
26	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с	06.12.23	
ļ	помощью и без (д) .Зачет. Упражнение в висе(перекладина		
ļ	M).		
27	Зачет. Лазание по канату. Зачет. Сгибание рук в упоре	08.12.23	
ļ	лежа.		
		12 12 22	
28	Упражнение в равновесие. Развитие координационных	13.12.23	

29	Совершенствование висов. Зачет. Опорный прыжок. ОРУ с	15.12.23
20	гимнастической палкой. Игры на внимание.	20 12 22
30	Развитие силовых и физических качеств. Круговая тренировка. Игры «Поймай палку», «Охрана вооружений».	20.12.23
	Лыжная подготовка(12ч)	1
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	22.12.23
	Температурный режим, требования к одежде на занятиях	
	лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	
32	Одновременный одношажный ход.	27.12.23
33	Чередование лыжных ходов.	29.12.24
34	Чередование лыжных ходов.	10.01.24
35	Коньковый ход на лыжах.	12.01.24
36	Зачет. Одновременный одношажный ход.	17.01.24
37	Подъемы и спуски с пологих склонов.	19.01.24
38	Спуски с пологих склонов.	24.01.24
39	Зачет. Прохождение дистанции 1,5 км.	26.01.24
40	Торможение и поворот упором	31.01.24
41	Прохождение дистанции 3 км.	02.02.24
42	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка.	07.02.24
	Знания о физической культуре(1ч)	
43	Организационно-методические указания. Техника	09.02.24
	безопасности на уроках физической культуры на уроках	
	настольного тенниса. Требования к спортивной одежде и	
	обуви, инвентарю. Краткий экскурс в историю настольного	
	тенниса	
	Теннис (4ч)	
44	Обучение хватки и игровой стойки. Набивание мяча на одной,	14.02.24
	на другой и обеими сторонами ракетки. Обучение технике	
	удара откидкой слева. Имитация удара откидкой слева по	
	частям и в соединении работы отдельных частей руки и	
	туловища. Учебная игра в парах.	
45	Освоение передвижения влево-вправо и вперед-назад при	16.02.24
	выполнении удара откидкой слева и справа.	
46	Освоение передвижения влево-вправо и вперед-назад при	21.02.24
	выполнении удара откидкой слева и справа. Зачет. Техника	
	удара откидкой слева, откидкой справа.	
47	Освоение передвижения влево-вправо и вперед-назад при	28.02.24
	выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара	
	откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа.	
	Учебная игра в парах.	
	Баскетбол (6 ч)	
48	Инструктаж по т\б. Правила игры «Баскетбол».Броски в	01.03.24
	кольцо. Введение передача в движении. Учебная игра «10	
4.0	передач».	0.0001
49	Броски в кольцо после введения и 2-х шагов. Передача мяча в движении и после остановки. Учебная игра «Баскетбол».	06.03.24
50	•	13.03.24
50	Штрафной бросок. Броски в кольцо с точек. Учебная игра «Баскетбол».	15.05.24
51	Персональная защита. Передача мяча при встречном	15.03.24
	движении. Учебная игра «Баскетбол».	
	denkemin. 3 decimal in pa Ndaekeroon//.	
52	Персональная защита. Зачет. Передача мяча при встречном	20.03.24

53	Обманные действие игрока в движении с мячом и без мяча.	22.03.24
	Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Съем мяча после	
	отскока от щита. Быстрый прорыв.	
	Волейбол (6ч)	
54	Повторный инструктаж по т\б. Передача мяча двумя сверху,	03.04.24
	прием мяча снизу. Учебная игра «Волейбол».	
55	Передача мяча двумя сверху в 3 касания. Зачет. Прием мяча	05.04.24
	снизу. Учебная игра «Волейбол».	
56	Нижняя прямая подача мяча. Зачет. Жонглирование мяча	10.04.24
	над собой. Учебная игра «Волейбол».	
57	Зачет. Прием мяча снизу двумя руками, отраженного	12.04.24
	сеткой. Жонглирование мяча. Учебная игра «Волейбол».	
58	Прямая нижняя подача через сетку. Учебная игра «Волейбол».	17.04.24
59	Зачет. Перемещение и владение мячом. Учебная игра	19.04.24
	«Волейбол».	
	Легкая атлетика (9ч)	
60	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической	24.04.24
	культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
61	Равномерный бег. Зачет. Прыжки через короткую скакалку	26.04.24
	1 мин.	
62	Высокий старт. Бег 30 метров . 60 метров	03.05.24
63	Зачет. Бег 30 метров . СБУ. 60 метров	08.05.24
64	Зачет. Бег 60 метров. Игра Лапта	10.05.24
65	Зачет. Бег 500-800 метров. Метание мяча 7-9 шагов на	15.05.24
	дальность. Встречные эстафеты.	
66	Бег на 1000 метров без учета времени.	17.05.24
67	Зачет. Метание мяча 150г. на дальность. Прыжки в длину с	22.05.24
	разбега. (разбег, отталкивание, полет, приземление)	
68	Зачет. Вис на согнутых руках, пресс за 30 сек, гибкость.	24.05.24
	Круговая тренировка (ОФП, СФП).	

Календарно - тематическое планирование 9класс

No	Наименование разделов и тем	Дата	Примечание
п/п			_
	Знания о физической культуре(1ч)		
1	Организационно-методические указания. Вводный	01.09.23	
	инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры		
	Легкая атлетика(13ч.)		
2	ОРУ на развитие общей выносливости. Низкий старт. СБУ.	06.09.23	
	Эстафетный бег.		
3	Бег на короткие дистанции.	08.09.23	
4	Равномерный бег за 4 мин. ОРУ на развитие общей	13.09.23	
	выносливости Зачет. Бег 30 м.		
5	Равномерный бег за 4 мин. ОРУ на развитие общей	15.09.23	
	выносливости Зачет. Бег 60 м.		
6	Зачет. Бег 500м. Бег 800 м. Игра «Лапта».	20.09.23	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 1000 метров.	22.09.23	
8	Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 1000	27.09.23	
	метров.		
9	Броски малого мяча на точность.	29.09.23	

10	Вис на согнутых руках. Пресс за 30 сек. Гибкость. Челночный бег 4х9 метров.	04.10.23
11	Зачет. Вис на согнутых руках. Пресс за 30 сек. Гибкость.	06.10.23
	Челночный бег 4х9 метров.	11.10.22
12	Прыжок в длину с места. Сгибание рук в упоре лежа.	11.10.23
13	Зачет. Прыжок в длину с места. Сгибание рук в упоре лежа.	13.10.23
14	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	18.10.23
	Знания о физической культуре(1ч)	
15	Организационно-методические указания. Инструктаж по	20.10.23
	т/безопасности на уроках баскетбола.	
	Баскетбол (7ч)	
16	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в	25.10.23
	баскетболе (совершенствование).Игра «Баскетбол».	
17	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	27.10.23
18	Зачет. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками	08.11.23
	с отскоком от пола Игра «Баскетбол».	
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	10.11.23
	«Баскетбол».	
20	Зачет. Передача мяча во встречном движении, броски	15.11.23
	мяча в движении. Игра «Баскетбол».	
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	17.11.23
	(совершенствование). Игра «Баскетбол».	
22	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	22.11.23
	Знания о физической культуре(1ч)	
23	Организационно-методические указания. Повторный	24.11.23
	инструктаж по технике безопасности.	
	Гимнастика с элементами акробати	
24	Значение физ. упр. на организм человека. Подтягивание в	29.11.23
	висе Игры с элементами внимания и координации движения.	
25	Зачет. Опорный прыжок через козла. Упражнение в упоре,	01.12.23
	в висе. Зачет. Подтягивание в висе.	
26	Зачет. Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения	06.12.23
	стоя с помощью и без (д). Лазанье по канату.	
27	Акробатика. Зачет. Лазанье по канату. ОФП, СФП. Круговая	08.12.23
	тренировка	
28	Упражнение в равновесии. Развитие координационных	13.12.23
	способностей	
29	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	15.12.23
30	Развитие силовых и физических качеств. Круговая	20.12.23
	тренировка. Игры « Поймай палку», «Охрана вооружений».	
	Лыжная подготовка (12ч)	
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	22.12.23
	Температурный режим, требования к одежде на занятиях	
	лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.	
32	Скользящий шаг без палок и с палками.	27.12.23
33	Чередование лыжных ходов.	29.12.23
34	Чередование лыжных ходов.	10.01.24
35	Коньковый ход на лыжах.	12.01.24
36	Зачет. Попеременный двухшажный ход	17.01.24
37	Подъемы и спуски с пологих склонов.	19.01.24
38	Спуски с пологих склонов.	24.01.24
39	Попеременный четырехшажный ход	26.01.24

40	Попеременный четырехшажный ход	31.01.24	
41	Зачет. Попеременный четырехшажный ход	02.02.24	
42	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка.	07.02.24	
	Знания о физической культуре (1ч)		
43	Организационно-методические указания. Техника	09.02.24	
	безопасности на уроках физической культуры на уроках		
	настольного тенниса. Требования к спортивной одежде и		
	обуви, инвентарю. Краткий экскурс в историю настольного		
	тенниса.		
	Теннис (4ч)		
44	Обучение хватки ракетки и игровой стойке. Набивание мяча	14.02.24	
	на одной, на другой и обеими сторонами ракетки. Обучение		
	технике удара откидкой слева. Имитация удара откидкой		
	слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища. Учебная игра в парах.		
45	Освоение передвижения влево-вправо и вперед-назад при	16.02.24	
73	выполнении удара откидкой слева и справа.	10.02.24	
46	Освоение передвижения влево-вправо и вперед-назад при	21.02.24	
	выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара		
	откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа.		
	Зачет. Учебная игра в парах.		
47	Тренировка передвижений у стола. Тренировка удара	28.02.24	
	откидкой справа и слева с партнером и учителем. Разучивание		
	подачи откидкой слева. Объяснение правил подачи. Зачет.		
	Игра слева направо с поочередным выполнением подачи.		
	Баскетбол (6 ч)		
48	Инструктаж по технике безопасности. Учебная игра	01.03.24	
40	«Баскетбол».	06.02.24	
49	Штрафной бросок. Учебная игра «Баскетбол».	06.03.24	
50	Добивание мяча. Броски в кольцо с точек за 1 мин. Учебная игра «Баскетбол».	13.03.24	
51	Зонная защита. Опека игрока. Двухсторонняя игра в	15.03.24	
31	баскетбол без ведения мяча.	13.03.24	
52	Финт на бросок. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра	20.03.24	
32	«Баскетбол».	20.03.21	
53	Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра «Баскетбол».	22.03.24	
	Волейбол (6ч)	ı	
54	Инструктаж по технике безопасности. Двухсторонняя игра	03.04.24	
	«Волейбол».		
55	Игра в зоне 2 3 4. Прием мяча снизу.	05.04.24	
56	Передача мяча в прыжке через сетку. Зачет. Подача мяча	10.04.24	
	(боковая нижняя) в зону 1 6 5.		
57	Нападающий удар в парах после подбрасывания в зоне 2 3.	12.04.24	
	Зачет. Передача сверху, прием сверху. Учебная игра		
50	«Волейбол».	17.04.24	
58	Совершенствование освоенных элементов перемещения и	17.04.24	
50	Владения мячом.	10.04.24	
59	Игра в нападение в 3 зоне. Учебная игра «Волейбол». Легкая атлетика (9ч)	19.04.24	
60	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической	24.04.24	
00	культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	27.U7.27	
61	Равномерный бег. Прыжки через короткую скакалку	26.04.24	
01	1 abitomoptibili cer. Hybrakii tepes kopethyto ekukusky	20.01.21	

62	ОФП. Зачет. Прыжки через скакалку за 1 мин. Челночный	03.05.24
	бег 4х9	
63	Зачет. Вис на согнутых руках, пресс за 30 сек, гибкость.	08.05.24
	Прыжки через длинную скакалку.	
64	Прыжок с места, сгибание рук в упоре лежа. Игра «Снайперы	10.05.24
65	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	15.05.24
	Зачет. Бег 30 м. Бег 60 м. Игра «Лапта».	
66	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с	17.05.24
	места. Зачет. Бег 60 м Метание мяча.	
67	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Зачет. Бег	22.05.24
	400(м) 500(д). Метание мяча 150 г.	
68	Бег 800 м (м) 600 м (д). Прыжки в длину с разбега. Игра	24.05.24
	«Лапта».	