

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «ООШ п. Взлетный»
Шведова Е.В.Шведова



Календарно - тематическое планирование по физической культуре

Класс: 9

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов всего: 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС основного общего образования и ФОП ОО

Учебник : (В.И Лях, А.А. Зданевич, - М.: просвещение, 2012 г.)

2024-2025 учебный год.

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	По факту
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1	04.09	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	06.09	
3	Восстановительный массаж	1		1	11.09	
4	Банные процедуры	1		1	13.09	
5	Измерение функциональных резервов организма	1		1	18.09	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1	20.09	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1	25.09	
8	Длинный кувырок с разбега	1		1	27.09	
9	Кувырок назад в упор	1		1	02.10	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	04.10	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	09.10	
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	11.10	
13	Правила и техника	1		1	16.10	

	выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	18.10	
15	Упражнения черлидинга	1		1	23.10	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		1	25.10	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1		1	06.11	
18	Бег на длинные дистанции	1		1	08.11	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1		1	13.11	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		1	15.11	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	20.11	
22	Прыжки в высоту	1		1	22.11	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1	27.11	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		1	29.11	
2 триместр						

25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1		1	04.12	
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	06.12	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	11.12	
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	13.12	
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	18.12	
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1		1	20.12	
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1		1	24.12	
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	27.12	
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		1	08.01	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		1	10.01	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	15.01	
36	Плавание кролем на груди	1		1	17.01	
37	Плавание кролем на спине	1		1	22.01	
38	Плавание брассом. ОРУ	1		1	24.01	

39	Плавание брассом	1		1	29.01	
40	Повороты при плавании брассом. ОРУ.	1		1	31.01	
41	Повороты при плавании брассом	1		1	05.02	
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1		1	07.02	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1		1	12.02	
44	Ведение мяча с изменением направления	1		1	14.02	
45	Ведение мяча	1			19.02	
46	Передача мяча	1			21.02	
47	Приемы и броски мяча на месте. Подводящие упражнения	1			26.02	
48	Приемы и броски мяча на месте	1			28.02	
3 триместр						
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	05.03	
50	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	07.03	
51	Приемы и броски мяча после ведения. Игра	1		1	12.03	
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	14.03	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра	1		1	19.03	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	21.03	
55	Приёмы и передачи в движении	1		1	02.04	
56	ТБ . Баскетбол.	1		1	04.04	

	Нападающий удар					
57	Нападающий удар	1		1	09.04	
58	Блокирование. Игра	1		1	11.04	
59	Блокирование	1		1	16.04	
60	Ведение мяча	1		1	18.04	
61	Приемы мяча	1		1	23.04	
62	Передачи мяча	1		1	25.04	
63	Остановки и удары по мячу с места	1		1	28.04	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	07.05	
65	Остановки и удары по мячу в движении. Игра	1		1	14.05	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1		1	16.05	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		1	21.05	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

