

Автономная некоммерческая организация профессионального  
образования «Старая школа»  
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим Советом  
АНО ПО «Старая школа»  
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

для 9 класса

на 2024/2025 уч.год

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 68

ФИО преподавателя Цыбульская Ю.Л.

Москва  
2024 г.

Календарно – тематическое планирование

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
<b>1 четверть</b>	<b>Знания о физической культуре</b>				
		Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	1	
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	1	
		Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	1	
	<b>Физическое совершенствование</b>	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий	1	1	

		равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.			
		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	1	
		Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг,	1	1	

		размыкание и смыкание на месте.			
		Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	1	
		Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	
		Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами степ-аэробики.	1	1	
		Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	
<b>2</b>			1		
<b>четверть</b>					
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания	1	1	

		программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя	1	1	

		руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.			
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	1	
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	
<b>3</b>	<b>четверть</b>		1		
		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на	1	1	

		лыжах по учебной дистанции.			
		Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	1	
		Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	1	
		Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха,	1	1	

		укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.			
		Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	1	
		Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	1	
		Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	1	
		Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	1	
		Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	1	
<b>4</b>			1		
<b>четверть</b>		Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	1	
		Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1	1	
		Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	1	
		Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	1	
		Физическая подготовка: освоение	1	1	



		содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
	<b>Спорт</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	
		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	

		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	66	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	67	1	
		Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	68	1	