

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большетиганская основная общеобразовательная школа»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

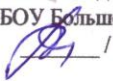
Руководитель ШМО

 / Ахметзанова И.Р. /
Протокол № от г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ Большетиганской ООШ

 / Сайфутдинова А.Н. /
г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Большетиганской ООШ

 / И.Н. Галимов. /

Приказ № от г.



Календарно-тематическое планирование

по физической культуре 9 класс

Составил:

Учитель

высшей квалификационной категории

Галимов Ильгиз Нургалямович

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №

от августа 2018 г.

2018 год

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ ПП	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
Легкая атлетика (10 ч)				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1		
2	Спринтерский бег, Низкий старт (до 30 м).	1		
3	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80 м) Эстафетный бег.	1		
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование.	1		
5	Спринтерский бег на результат (30,60 м)	1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
7	Прыжок в длину Метание малого мяча.	1		
8	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча	1		
9	Бег на средние дистанции (1500-2000 м)	1		
10	Бег на средние дистанции. (На результат)	1		
Гимнастика (18 ч)				
11	Висы. Строевые упражнения.Т.Б	1		
12	Подъем переворотом силой (м.) Упражнения на гимнастической скамейке	1		
13	Строевые упражнения Подтягивания в висе.	1		
14	Строевые упражнения Подтягивания в висе.	1		
15	Висы. Строевые упражнения	1		

16	Висы. Строевые упражнения	1		
17	Оценка техники подтягивания.	1		
18	Строевые упражнения. Лазание	1		
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
20	Прыжок ноги врозь (м.).	1		
21	Опорный прыжок Эстафеты	1		
22	Опорный прыжок Прыжок ноги врозь (м.).	1		
23	Опорный прыжок Оценка техники выполнения	1		
24	Акробатика Стойка на руках и голове	1		
25	Акробатика Стойка на руках и голове	1		
26	Акробатика Стойка на руках и голове	1		
27	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1		
28	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1		
Спортивные игры (волейбол) (18 ч)				
29	Передача мяча сверху.	1		
30	Передача мяча сверху	1		
31	Нижняя прямая подача	1		
32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		
33	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1		
34	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1		

35	Нападающий удар	1		
36	Нападающий удар	1		
37	Стойки и передвижения игрока	1		
38	Передача мяча сверху двумя руками	1		
39	Нападающий удар при встречных передачах.	1		
40	Нижняя прямая подача	1		
41	Нижняя прямая подача Оценка техники нижней прямой подачи	1		
42	Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
43	Прием мяча снизу	1		
44	Нападающий удар	1		
45	Нападающий удар при встречных передачах	1		
46	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
Лыжная подготовка (18 ч)				
47	Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки Имитация попеременного двухшажного хода. Передвижение по слабопересечённой местности	1		
48	Повторное прохождение отрезков на скорость. Одновременный бесшажный ход и двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	1		
49	Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. Повторное прохождение отрезков на скорость.	1		
50	Основные способы передвижения на лыжах .Попеременный двухшажный ход, отталкивание, свободное скольжение.	1		
51	Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции 3км.	1		

52	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	1		
53	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	1		
54	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	1		
55	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъём «скользящим шагом», спуск, торможение «плугом».	1		
56	Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход. Спуск, торможение «плугом» . Повторное прохождение отрезков на скорость	1		
57	Спуск в средней стойке . Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и при ходьбе.	1		
58	Контрольный урок. Подъём «скользящим шагом» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	1		
59	Контрольный урок. Подъём «скользящим шагом» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	1		
60	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».Спуск в средней стойке.	1		
61	Прохождение дистанции до 3000 метров по пересечённой местности. Специальная физическая подготовка.	1		
62	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 4000 метров.	1		
63	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 4000 метров.	1		
64	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 4000 метров.	1		
Мини футбол 5 ч				
65	Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу).Групповые и индивидуальные тактические действия. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	1		
66	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Основные фазы: ложное движение, истинное движение.	1		
67	Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1		

68	Ведения мяча по прямой с изменением направления. Обыгрыш сближающихся противников, финты; Удары по воротам на точность, попадания мячом в цель. Игра вратаря Контрольный урок по футболу.	1		
Спортивные игры (баскетбол) (8 ч)				
69	Правила игры в баскетбол.	1		
70	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
71	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
72	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1		
73	Позиционное нападение со сменой мест.	1		
74	Штрафной бросок.	1		
75	Учебная игра.	1		
Бадминтон (4) ч				
76	История возникновения бадминтона. ТБ	1		
77	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	1		
78	Ознакомление с краткими правилами игры. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	1		
79	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке. Игра в бадминтон.	1		
Элементы единоборств (9 ч)				
80	ТБ при занятиях единоборствами. Значение и история единоборства. Основные правила проведения соревнований.	1		
81	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке.	1		
82	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		

83	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
84	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
85	Подготовительные упражнения. Падения назад из полного приседа. Падение на бок из полного приседа. Падение на бок кувырком вперед.	1		
86	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
87	Подготовительные упражнения. Падения назад из полного приседа. Падение на бок из полного приседа. Падение на бок кувырком вперед.	1		
88	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
89	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
Плавание 3 ч				
90	Введение: Правила поведения в воде. Воздействие воды на организм, на органов дыхания , мускулатуру. Движения рук, ног, упр на дыхание. Способы плавания.	1		
91	Виды плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», Упражнения на суше для изучения движений ног, рук. Упр на дыхание. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	1		
92	Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Кроль на спине, подготовительные упр. Старт с тумбочки. Способы передвижения под водой. Оказания помощи утопающему.	1		
Легкая атлетика (11 ч)				
93	Бег(2000м-м и 1500м- д.). ОРУ.	1		
94	Специальные беговые упражнения	1		
95	С п р и н т е р с к и й б е г . Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон	1		
96	Э с т а ф е т н ы й б е г . Бег по дистанции (70-80 м)	1		
97	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1		

98	Бег(2000м-м и 1500м- д.). ОРУ.	1		
99	Бег на результат (60 м).	1		
100	Прыжок в высоту.	1		
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1		
102	Прыжок в высоту.	1		