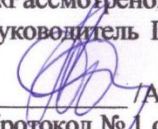


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большеутиганская основная общеобразовательная школа»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО


/Ахметзанова И.Р./
Протокол №1 от 28.08.2019 г.

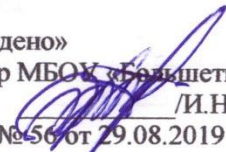
«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Большеутиганская ООШ»


/Сайфутдинова А.Н./
29.08. 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Большеутиганская ООШ»


/И.Н. Галимов/
Приказ №56 от 29.08.2019 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 9 класса**

Составил: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Галимов Ильгиз Нургалимович

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9класс

№ ПП	Тема урока	Количе ство часов	Дата проведения	
Легкая атлетика (9 ч)				
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег, эстафетный бег Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1		
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег, Низкий старт (до 30 м).	1		
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80 м) Эстафетный бег.	1		
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование.	1		
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег на результат (30,60 м) <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</i>	1		

	<i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 60м.			
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1		
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину Метание малого мяча.	1		
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: прыжок в длину с места.	1		
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> кроссовый бег. Бег на длинные дистанции (тактика бега на длинные дистанции).. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: бег 2000 м.	1		
	Гимнастика (14 ч)			
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> (кувырок вперед, назад).	1		

11	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Девочки:</u> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180°. <u>Мальчики:</u> кувырок вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180°	1		
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Девочки:</u> стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <u>Девочки:</u> стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. <u>Мальчики:</u> кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев	1		
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <u>мальчики:</u> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.	1		
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <u>мальчики:</u> прыжок боком с поворотом на 90°. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: наклон.	1		

15	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно: <u>девочки</u>: ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Лазание по канату: <u>мальчики</u>: способом в три приема.</i>	1		
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно: <u>девочки</u>: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед. Лазание по канату: <u>мальчики</u>: способом в два приема.</i>	1		
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно: <u>девочки</u>: стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки. Перекладина (низкая): <u>мальчики</u>: из виса стоя прыжком в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках.</i>	1		
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Элементы релаксации и аутотренинга. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекладина (низкая): <u>мальчики</u>: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис за висом, опускание в упор присев через стойку на руках. Гимнастическое бревно: <u>девочки</u>: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед.</i>	1		
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные): <u>мальчики</u>: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок углом махом вперед с опорой на жердь; гимнастические брусья (разной высоты): <u>девочки</u> наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</i>	1		

20	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные):</i> <u>мальчики</u>: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; <i>гимнастические брусья (разной высоты):</i> <u>девочки</u> из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь	1		
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные):</i> <u>мальчики</u>: прыжок подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед; <i>гимнастические брусья (разной высоты):</i> <u>девочки</u> из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь.	1		
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина (высокая):</i> <u>мальчики</u>: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись; <i>гимнастические брусья (разной высоты):</i> <u>девочки</u> из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой на жердь.	1		
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</i> (татарские народные игры) <i>Акробатические упражнения и комбинации</i> <u>Девочки</u>: стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. <u>Мальчики</u>: стойка на голове и руках силой из упора присев. Тест подтягивание.	1		
Спортивные игры (волейбол) (9ч)				

24	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (без мяча).</i>	1		
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (прием стоя на месте и в движении).</i>	1		
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку).</i>	1		
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы (прямой нападающий удар).</i>	1		
28	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия (блокирование)).</i>	1		
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (подача мяча в заданную часть площадки).</i>	1		
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (прием мяча отраженного сеткой).</i>	1		
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: игра в нападении в зоне 3).</i>	1		
32	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила соревнований по волейболу.	1		

	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол. Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).</i>			
Лыжная подготовка (12 ч)				
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. (п/п душажный ход, постановка палок).</i>	1		
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного бесшажного хода).</i>	1		
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (переход с попеременных ходов на одновременные).</i>	1		
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков и подъемов (закрепление техники спусков в основной стойке и подъемов елочкой).</i>	1		
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков и подъемов (преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне).</i>	1		
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. Техника выполнения поворотов (повороты на месте: махом через лыжу вперед и через лыжу назад, переступанием)</i>	1		
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (передвижение с чередованием ходов</i>	1		

	(до 5 км).			
40	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Простейшие приемы самомассажа. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного двухшажного хода).	1		
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков и подъемов (спуски в низкой и основной стойке по прямой и наискось).	1		
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения поворотов (в движении переступанием).зачет.	1		
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов (до 5 км).	1		
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка</i> Основные способы передвижения на лыжах. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест бег на лыжах 3 км.	1		
Спортивные игры (баскетбол) (7 ч)				
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол.</i> Технические приемы (бросок мяча в прыжке одной рукой).	1		

46	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол.</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: нападение быстрым прорывом (1:0)).	1		
47	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Контроль за техникой выполнения упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие через заслон (3 игрока)).	1		
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие трех игроков, малая восьмерка) в специально созданных условиях).	1		
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину).	1		
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам, стритбол).	1		
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам баскетбола).	1		
Плавание 3 ч				
52	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники	1		

	безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди (закрепление техники работы рук).теория.</i> <i>(старты и повороты).теория.</i>			
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на спине (закрепление техники).теория.</i>	1		
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди и спине (ныряние в длину).</i> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест плавание на 50 м.теория.</i>	1		
Элементы единоборств (3 ч)				
55	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта. Борьба: стойки и передвижения в ней.</i>	1		
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта. Борьба: захваты и освобождение от них.</i>	1		
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта. Борьба: упражнения по овладению приемами страховки.</i>	1		

Мини футбол 4 ч				
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники ведения).	1		
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (совершенствование техники удара по воротам).	1		
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники перемещений).	1		
61	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (тактика игры, игра по правилам).	1		
Легкая атлетика (7 ч)				
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (подбор разбега).	1		
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разбег).	1		
64	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		

	<i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (встречная эстафета, передача палочки).			
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (бег по дистанции, челночный бег 3×10м). Тест 60м.	1		
66	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Метание малого мяча на дальность. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест метание малого мяча. Тест прыжок в длину с места.	1		
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> бег на дальние дистанции. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест бег на 2000м итоговый контрольный зачет.	1		
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> бег на дальние дистанции (с преодолением препятствий)	1		

На физическую культуру в 9 классе отводится 2 часа в неделю - 68 часов в учебном году (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Третий урок физической культуры перенесен во внеурочную деятельность и представлен кружком «Бадминтон».

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры. В программу включены элементы национально-регионального компонента элементы единоборств.

В целях развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».