

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тюряевская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального  
района Республики Татарстан»

«Принято» Руководитель ШМО Сороколетов С.А. Протокол № 1 от «15» августа 2022 г.	«Согласовано» Зам.директора по УР МБОУ «Тюряевская СОШ» Васильева С.И. «15» августа 2022 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Тюряевская СОШ» Михейкин В.А. Приказ № 86-ОД от «15» августа 2022 г.
--	---	--



Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре, 9 класс

Сороколетова Сергея Алексеевича.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «15» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование		Элементы содержания	Дата	Факт
1,4,8	<b>Основы знаний</b>	3	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	2.09 9 19	
2	<b>Легкая атлетика</b>	4	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции 60 м; специальные беговые упражнения, ОРУ. Большая эстафета по кругу. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	5	
3			Низкий старт 30 м, бег по дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных качеств. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.	7	
5			Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета на скорость. Преодоление нескольких небольших препятствий (с опорой). Развитие скоростных качеств	12	
6			Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета на скорость. Преодоление нескольких небольших препятствий (с опорой). Развитие скоростных качеств	14	
7		4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную. Преодоление полосы препятствия – старт лежа. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	16	

9			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную. Преодоление полосы препятствия – старт лежа. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	21	
10			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	23	
11			Метание малого мяча на результат. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий. Бег до 4 км. . Развитие выносливости.	26	
12	<b>Кроссовая подготовка</b>	3	Бег на 1000 м на результат. ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений.	28	
13			Бег на 2000 м . ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений.	30	
14			Бег на 2000 м на результат. ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	3.10	
15		5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» - переход планки и уход от планки. ОРУ. Бег с переменной скоростью 3000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	5	
16			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» - переход планки и уход от планки. ОРУ. Бег с переменной скоростью 3000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	7	
17			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» - переход планки и уход от планки. ОРУ. Бег с переменной скоростью 3000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	

19			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» - на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» - на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	12	
20	<b>Спортивные игры.</b>	<b>12</b>	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	14	
21	<b>Баскетбол</b>		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
22			Штрафной бросок. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении.. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
23			Штрафной бросок. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении.. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
24			Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Персональная защита. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
25			. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Персональная защита. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
26			Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Игра в защите, опека игрока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
27			Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Персональная защита. Развитие ловкости, координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра		

28			Правила игры. Передвижения игрока. Подачи. Удары сверху, снизу, сбоку. Одиночная игра. Развитие координационных способностей.		
29			Правила игры. Передвижения игрока. Подачи. Удары сверху, снизу, сбоку. Одиночная игра. Развитие координационных способностей.		
30			Правила игры. Передвижения игрока. Подачи. Удары сверху, снизу, сбоку. Одиночная и парная игра. Развитие координационных способностей.		
31			Правила игры. Передвижения игрока. Подачи. Удары сверху, снизу, сбоку. Одиночная и парная игра. Развитие координационных способностей.		
32, 37, 41	<b>Основы знаний Бадминтон</b>		Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.		
33			Правила игры в бадминтон. Передвижения игрока. Подачи. Удары сверху, снизу, сбоку. Одиночная и парная игра. Развитие координационных способностей.		
34			Правила игры. Передвижения игрока. Подачи. Удары сверху, снизу, сбоку. Одиночная и парная игра. Развитие координационных способностей.		
35	<b>Гимнастика</b>	<b>1</b>	Ритмическая гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега ( <b>мальчики</b> ). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед ( <b>девочки</b> ).  Упражнения в равновесии(на бревне) – прыжки на одной; полу присед; сед углом. Развитие силовых способностей и гибкости.		

36		2	<p>Строевые приемы. Ритмическая гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (<b>мальчики</b>). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (<b>девочки</b>).</p> <p>Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полу присед; сед углом. Развитие силовых способностей и гибкости.</p>		
38		3	<p>Ритмическая гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (<b>мальчики</b>). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (<b>девочки</b>). Лазание по канату на скорость (<b>мальчики</b>).</p> <p>Упражнение на равновесие- шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком на бревне (<b>девочки</b>). Развитие гибкости и координационных способностей.</p>		
39		4	<p>Ритмическая гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (<b>мальчики</b>). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (<b>девочки</b>). Лазание по канату на скорость (<b>мальчики</b>).</p> <p>Упражнение на равновесие- шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком на бревне (<b>девочки</b>). Развитие гибкости и координационных способностей.</p>		
40		5	<p>Ритмическая гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (<b>мальчики</b>). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (<b>девочки</b>). Лазание по канату на скорость (<b>мальчики</b>).</p> <p>Упражнение на равновесие- шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком на бревне (<b>девочки</b>). Развитие гибкости и координационных способностей.</p>		

42		6	Ритмическая гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках ( <b>мальчики</b> ). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад ( <b>девочки</b> ). Лазание по канату на скорость ( <b>мальчики</b> ). Упражнение на равновесие- шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком на бревне ( <b>девочки</b> ). Развитие гибкости и координационных способностей.		
43		7	Ритмическая гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках ( <b>мальчики</b> ). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад ( <b>девочки</b> ). Лазание по канату на скорость ( <b>мальчики</b> ). Упражнение на равновесие- шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком на бревне ( <b>девочки</b> ). Развитие гибкости и координационных способностей.		
44		8	Ритмическая гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега ( <b>мальчики</b> ). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед ( <b>девочки</b> ). Упражнения в равновесии(на бревне) – прыжки на одной; полу присед; сед углом. Развитие силовых способностей и гибкости.		
45		9	Лазание по канату на скорость ( <b>мальчики</b> ). Упражнение на равновесие- шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком на бревне ( <b>девочки</b> ). Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h – 110-115), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, h – 105-110). Развитие координационных способностей.		
46		10	Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h – 110-115), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, h – 105-110). Развитие координационных способностей. Первая помощь при травмах.		
47		11	Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h – 110-115), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, h – 105-110). Развитие		

			координационных способностей. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.		
48		12	Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h – 115), девочки: прыжок боком (конь в ширину, h – 110). Развитие силовых и координационных способностей.		
49, 53, 57	<b>Основы знаний</b>		Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.		
50	<b>Лыжная подготовка</b>	18	ТБ на уроках лыжной подготовки. ОРУ без лыж. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
51			ОРУ без лыж. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
52			ОРУ без лыж. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременным ходом на одновременные. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
54			ОРУ без лыж. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременным ходом на одновременные. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости		
55			ОРУ без лыж. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременным ходом на одновременные. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости		
56			ОРУ без лыж. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременным ходом на одновременные. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км.		



			Развитие выносливости		
58			ОРУ без лыж. Совершенствование ранее изученных ходов. Эстафета с преодолением препятствий. Прохождение 3 км. Развитие выносливости		
59			ОРУ без лыж. Торможение и поворот «плугом». Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
60			ОРУ без лыж. Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Карельская гонка». Прохождение 3 км. Развитие выносливости.		
61			Прохождение дистанции 3 км. на время. Развитие выносливости.		
62			ОРУ без лыж. Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.		
63			Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости		
64			Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.		
65			Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.		
66			Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.		
67			Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.		
68			Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.		

69			Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.		
70	<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	1	ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
71		2	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
72		3	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
73		4	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
74		5	ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
75		6	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
76		7	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
77		8	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча,		

			отраженного сеткой Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
78		9	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
79, 83, 86	<b>Основы знаний</b>		Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.		
80		10	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя подача в правую и левую часть площадки. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
82		11	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя подача в правую и левую часть площадки. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений, ловкости.		
84		12	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя подача в правую и левую часть площадки. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра. Развитие быстроты движений		
85		13	Учебная игра. Правила игры в волейбол. Развитие быстроты движений, ловкости.		
87	<b>Легкая атлетика</b>	1	Низкий старт 30 м., бег 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с переменной скоростью 2000 м.. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		
88		2	Низкий старт 30 м. бег на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие		

			скоростных качеств. Старты из различных положений.		
89		3	Низкий старт 60 м. Специальные беговые упражнения. Бег до 2000 м. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.		
90		4	Бег на 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в высоту. Развитие скоростных качеств.		
91		5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» - переход планки и уход от планки. Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ. Бег с переменной скоростью 3000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
92		6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание малого мяча на заданное расстояние на результат. Бег с переменной скоростью 3000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93		7	Прыжок в длину (подбор индивидуального разбега). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
94		8	Прыжок в длину с разбега на результат		
95	<b>Кроссовая подготовка</b>	9	Бег на 1000 м. на результат. Развитие выносливости		
96		10	Бег на 2000 м. Развитие выносливости		
97		11	Бег на 2000 м. на результат. Развитие выносливости		
98	<b>Футбол</b>	1	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения. Учебная игра.		
99		2	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.		

100		3	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.		
101		4	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.		
102	Плавание	5	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.		
103		1			
104		2			
105		3			