

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» руководитель МО <u>Бикмухамедова С.В.</u> Протокол № <u>1</u> «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Грунина Е.В.</u> «<u>27</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Павлова Л.В.</u> Приказ № <u>13</u> От «<u>01</u>» <u>09</u> 2021 год</p> 
--	--	--

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 9 класса

Календарно-тематическое планирование составил:

учитель физической культуры

Бурдова Д.Е.

2021 г.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

	Тема урока	Дата проведения
Легкая атлетика 11 часов		
1	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.</i> Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
3	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки системе ГТО.	
10	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</i>	
11	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Правила пользования баней.</i>	
Волейбол 18 часов		
12	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</i>	
13	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	

14	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
15	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	
16	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	
17	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	
18	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. .	
19	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
20	Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	
21	Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам	
22	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	
23	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	
24	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	
25	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. <i>Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</i>	
26	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	
27	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	
28	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	

29	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
Гимнастика 18 часов		
30	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении.</i> Выполнение команды Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</i>	
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</i>	
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: в силовых испытаниях и гибкости</i>	
34	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	
37	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
38	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
39	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	
40	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	

41	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
43	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
44	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
45	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
47	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
Лыжная подготовка 18 часов		
48	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</i> Скользящий шаг. Развития выносливости.	
49	Попеременный двухшажный ход.	
50	Одновременный бесшажный ход.	
51	Одновременный бесшажный ход.	
52	Коньковый ход без палок.	
53	Зачет. Прохождение дистанции 1 км.. Развития выносливости.	
54	Изменение стоек спуска. Развития выносливости.	
55	Подъём скользящим шагом. Развития выносливости.	
56	Поворот «плугом». Развития выносливости.	
57	Игры на лыжах. Развития выносливости.	
58	Непрерывное передвижение. Развития выносливости.	
59	Зачет. Прохождение дистанции 2 км.	
60	Скользящий шаг. Развития выносливости.	

61	Попеременный двухшажный ход.	
62	Одновременный бесшажный ход. Развития выносливости.	
63	Спуски и подъёмы. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО.</i>	
64	Зачет. Прохождение дистанции 3 км.	
65	Зачет. Прохождение дистанции 4 км.	
Плавание 4 часа		
66	ТБ на плавание. Гигиена и самоконтроль. Движение рук и ног при плавании кролем или брассом. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.</i>	
67	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости .</i> Движение рук и ног при плавании кролем или брассом	
68	Старты. Повороты. ныряние ногами и головой. Изучение кроля на груди, спине, брасса.	
69	Старты. Повороты. ныряние ногами и головой. Изучение кроля на груди, спине, брасса.	
Национальная борьба «Кореш» 3 часа		
70	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях борьбой.</i> Элементы техники борьбы: основные положения борца.	
71	Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Выталкивание из круга»	
72	Единоборства в парах. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Перетягивание в парах»	
Баскетбол 12 часов		
73	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол).</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
74	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	
75	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	

76	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
78	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. <i>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</i>	
80	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	
81	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением закреплению. Быстрый прорыв (2x1,3 x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
82	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	
83	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
84	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1,3 x2, 4 x2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
Бадминтон 4 часа		
85	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы проведения оздоровительных занятий и рекреативных занятий по бадминтону.</i> Совершенствование ударов и подач. Удар «смэш». Приёмы и скидки.	
86	Совершенствование ударов и подач. Высоко- далёкие удары. Укороченные удары. Приёмы и скидки.	
87	Совершенствование ударов и подач. Плоские удары. Тактика парных и смешанных игр.	
88	Учебная игра. Тактические действия в атаке и защите.	
Мини – футбол 5 часов		
89	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</i> История развития футбола. Удары по мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из – за боковой линии,	

	с места и с шагом. Игра в мини-футбол.	
90	Удары по мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча с ускорением в различных направлениях. Игра в мини- футбол.	
91	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра мини- футбол. .	
92	Основные правила проведения соревнований. Удары по воротам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра вратаря. Игра мини- футбол.	
93	Обманные движения, финты. Финт «ударом» по мячу ногой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра футбол.	
Легкая атлетика 9 часов		
94	<i>Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при проведении занятий легкой атлетикой.</i> Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	
95	Низкий старт. Бег 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	
96	Бег (3000 м - м. и 2000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.</i>	
98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Правила проведения соревнований.</i>	
99	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</i>	
100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	
102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Влияние плавания на развитие двигательных качеств. Правила и техника безопасности при проведении занятий по плаванию в открытых водоемах. Самоконтроль при занятиях на воде.</i>	