

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф.Лидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

Зам.директора по УВР

 Ф.А.Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижнемактаминская  
СОШ №2»

 М.Т.Закирова

« 31» августа 2021 год



**Календарно-тематическое планирование**  
по физической культуре для 9 классов (базовый уровень)  
учителя 1 квалификационной категории Лидулиной Натальи Федоровны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84

ОТ «31» августа 2021 г.

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п (№ урока)	Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Домашние задания	Дата проведения занятия				
					9 а		9 б		
					по план	факт	по план	факт	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>							
1	1	т/б на уроках легкой атлетики. Совершенствование. Низкий старт пробегать 30-40 м. на скорость.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока	01.09		01.09	
2.	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 1200-1400 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	развитие физических качеств	04.09		04.09	
3.	3	Низкий старт 30 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	развитие физических качеств	06.09		06.09	
4.	4	Контрольный норматив. Бег 30 м. Финиширование. ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	развитие физических качеств	08.09		08.09	
5	5	Контрольный норматив. Бег 60 м. Финиширование.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	развитие физических качеств	11.09		11.09	
6.	6	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью	развитие физических качеств	13.09		13.09	
7.	7	Тестирование - Прыжок в длину с места. Приземление.	1	Уметь: прыгать в длину с места	развитие физических качеств	15.09		15.09	
8.	8	Тестирование - Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Уметь: выполнять поднимание туловища.	развитие физических качеств	18.09		18.09	
9.	9	Бег 2000 м - 1500 м.ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	развитие физических качеств	20.09		20.09	
10	10	Бег 2000 м - 1500 м.ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	развитие физических качеств	22.09		22.09	

11.	11	Контрольный норматив. Бег -2000 м – м, 1500 м- д. ОРУ.	1	Уметь: бегать на дистанцию 1500 - 2000 м	развитие физических качеств	25.09		25.09.	
		<b>Спортивные игры. (волейбол)</b>	<b>16</b>						
12.	1	т/б на уроках спорт.игр. Тестирование - прыжки через скакалку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	27.09		27.09	
13.	2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах подача. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	29.09		29.09	
14.	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.подача.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	02.10		02.10	
15.	4	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	04.10		04.10	
16.	5	. Передача мяча сверху. Нападающий удар.подача, прием мяча.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	06.10		06.10	
17.	6	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	09.10		09.10	
18.	7	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	11.10		11.10	
19.	8	Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	13.10		13.10	
20	9	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападении. ГТО	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	16.10		16.10	
21.	10	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	развитие физических качеств	18.10		18.10	

22.	11	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	20.10		20.10	
23.	12	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	23.10		23.10	
24.	13	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча сверху..	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	25.10		25.10	
25.	14	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра в нападение.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	27.10		27.10	
26.	15	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. ГТО	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	08.11		08.11	
27.	16	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	развитие физических качеств	10.11		10.11	
		<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>						
28.	1	т/б на уроках гимнастики. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Развитие физических качеств.	13.11		13.11	
29.	2	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Развитие физических качеств	15.11		15.11	

30.	3	Совершенствование. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Развитие физических качеств	17.11		16.11	
31.	4	Контрольный норматив –подтягивание на высокой перекладине (юн), нанизкой (дев).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Развитие физических качеств	20.11		20.11	
32.	5	Совершенствование. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Развитие физических качеств	22.11		22.11	
33.	6	Контрольный норматив - подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъемпереворотом махом (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения	Развитие физических качеств	24.11		23.11	
34.	7	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ..	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.	Развитие физических качеств	27.11		27.11	
35.	8	. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. Эстафеты.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.	Развитие физических качеств	29.11		29.11	
36.	9	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Эстафеты.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.	Развитие физических качеств	01.12		30.11	
37	10	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. ГТО	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.	Развитие физических качеств	06.12		05.12	
38.	11	.Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Эстафеты.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.	Развитие физических качеств	08.12		06.12	
39.	12	Контрольный норматив - Прыжок ноги врозь (м.). Прыжокбоком (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Развитие физических качеств	11.12		11.12	
		<b>Спорт.игры(волейбол)</b>	<b>8</b>						
40.	1	т/б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы	Развитие физических качеств	13.12		12.12	

41.	2	Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы	Развитие физических качеств	15.12		13.12	
42.	3	Комбинации из передвижений игрока. Нападающий удар при встречных передачах.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы	Развитие физических качеств	18.12		18.12	
43.	4	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы	Развитие физических качеств	20.12		19.12	
44.	5	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы	Развитие физических качеств	22.12		20.12	
45.	6	Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели . Учебная игра.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы	Развитие физических качеств	10.01		09.01	
46.	7	Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели . Учебная игра.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы		12.01		10.01	
47.	8	Применение изученных приемов в игре.	1	Уметь: уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы		15.01		15.01	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>						
48	1	т/б на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1500 м. ГТО	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	17.01		16.01	
49	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500 м	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	19.01		17.01	
50	3	Одновременный безшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	22.01		22.01	
51	4	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000 м	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	24.01		23.01	

52	5	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1000 м	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	26.01		24.01	
53	6	Изменение стоек спуска. Равномерное передвижение на лыжах.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	29.01		29.01	
54	7	Подъём скользящим шагом.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	31.01		30.01	
55	8	Поворот «плугом».	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	02.02		31.01	
56	9	Игры на лыжах. Эстафета 4x200 м.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	05.02		05.02	
57	10	Непрерывное передвижение. Различными ходами 2000-3000 м.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	07.02		06.02	
58	11	Скользящий шаг.	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	09.02		07.02	
59	12	Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	12.02		12.02	
60	13	Контрольный норматив – прохождение дистанции 2000-3000 м.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	14.02		13.02	
61	14	Спуски и подъёмы.	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	16.02		14.02	
62	15	Игры на лыжах. Эстафета 4x400 м	1	Уметь передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	19.02		19.02	
63	16	Контрольный норматив – техника прохождения коньковым ходом.	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	21.02		20.02	
64	17	Равномерное передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 1500 м	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	26.02		21.02	
65	18	Равномерное передвижение на лыжах коньковым ходом.	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	28.02		26.02	

66	19	Равномерное передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 1500 м	1	Уметь передвигаться на лыжах	Развитие физических качеств	02.03		27.02	
		<b>Национальные виды единоборств</b>	<b>3</b>						
67	1	Т/Б безопасности на занятиях единоборств. Приемы страховки. Приемы борьбы	1	Уметь применять технические действия	Развитие физических качеств	05.03		28.02	
68	2	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Уметь применять технические действия	Развитие физических качеств	07.03		05.03	
69	3	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль.	1	Уметь применять технические действия	Развитие физических качеств	09.03		06.03	
		<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>						
70	1	Т/Б безопасности на занятиях баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Правила баскетбола.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие физических качеств	12.03		07.03	
71	2	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	14.03		12.03	
72	3	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	16.03		13.03	
73	4	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. ГТО	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие физических качеств	19.03		14.03	
74	5	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие физических качеств	21.03		19.03	
75	6	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	23.03		20.03	



76	7	Контрольный норматив - штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	4.04		4.04	
77	8	Позиционное нападение и личная защита.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие физических качеств	6.04		5.04	
<b>Легкая атлетика</b>			<b>9</b>						
78	1	т/ б на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие физических качеств	9.04		7.04	
79	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - переход планки	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие физических качеств	11.04		9.04	
80	3	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - приземление.	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие физических качеств	13.04		10.04	
81	4	Отталкивание. Спец.бег.упражнения	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие физических качеств	16.04		11.04	
82	5	Приземление.Спец.бег.упражнения	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие физических качеств	18.04		13.04	
83	6	Обучение техники эстафетного бега.	1	Уметь: передавать эстафету	Развитие физических качеств	20.04		16.04	
84	7	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	Уметь: передавать эстафету	Развитие физических качеств	23.04		17.04	
85	8	Передача эстафетной палочки	1	Уметь: передавать эстафету	Развитие физических качеств	25.04		18.04	
86	9	Контрольный норматив: прыжок в высоту способом «перешагивание» Мал: отл-120 хор-110 удв-100 см. Дев: отл-115 хор- 100 удв-90 см	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие физических качеств	26.04		23.04	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>8</b>						

87	1	т/б на уроках спорт.игр. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	27.04		24.04	
88	2	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Правила баскетбола.	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	28.04		25.04	
89	3	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Развитие физических качеств	30.04		30.04	
90	4	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. ГТО	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развитие физических качеств	2.05		2.05	
91	5	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. ГТО	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие физических качеств	4.05		4.05	
92	6	Сочетание приемов передвижений и остановок. Правила баскетбола.	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Развитие физических качеств	7.05		5.05	
93	7	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4).	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Развитие физических качеств	8.05		7.05	
94	8	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Развитие физических качеств	10.05		8.05	
		<b>Футбол</b>	<b>5</b>						
95	1	т/б на уроках спорт.игр. Техничко-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов. Игра в футбол по правилам.	1	Уметь играть футбол по правилам	Развитие физических качеств	11.05		10.05	

96	2	Технико-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов. Игра в футбол по правилам.	1	Уметь играть футбол по правилам	Развитие физических качеств	14.05		11.05	
97	3	Упражнения с мячом. Технико-тактические командные действия. Учебная игра.	1	Уметь играть футбол по правилам	Развитие физических качеств	16.05		14.05	
98	4	Упражнения с мячом. Технико-тактические командные действия. Учебная игра.	1	Уметь играть футбол по правилам	Развитие физических качеств	18.05		15.05	
99	5	Упражнения с мячом. Технико-тактические командные действия. Учебная игра.	1	Уметь играть футбол по правилам	Развитие физических качеств	21.05		16.05	
		<b>Плавание</b>	<b>3</b>						
100	1	т/б на уроках плавания. Название плавательных упр., способов плавания и предметов для обучения, правила гигиены.	1	Знать т/б в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	Развитие физических качеств	23.05		21.05	
101	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.	1	Знать т/б в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	Развитие физических качеств	24.05		22.05	
102	3	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Самоконтроль при занятиях плаванием	1	Знать т/б в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	Развитие физических качеств	25.05		23.05	