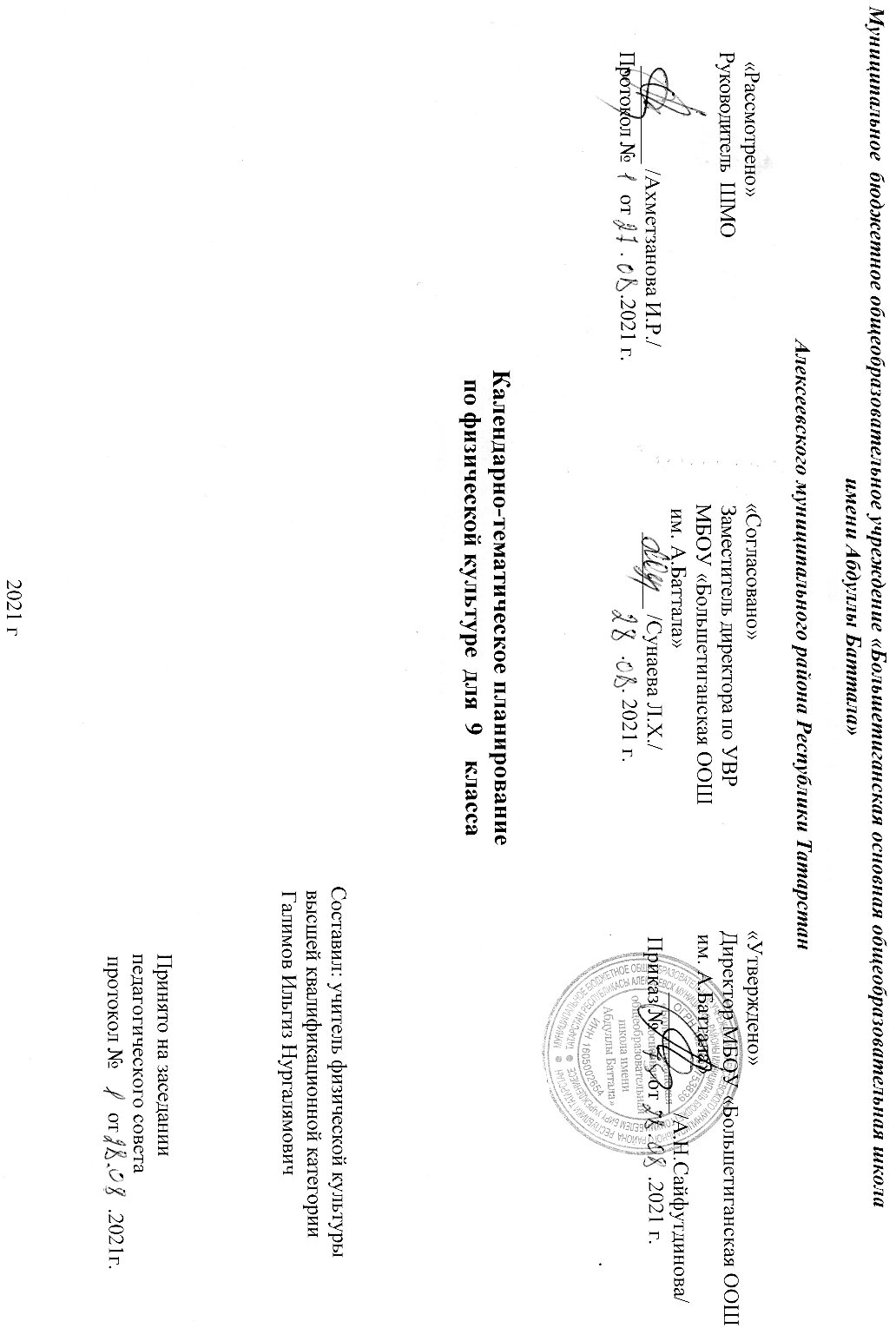
****

**Календарно-тематическое планирование  по физической культуре 9класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П\П** | | **Тема урока** | **Количество 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.**  *Легкая атлетика* Спринтерский бег, эстафетный бег Техника безопастности на уроках по легкой атлетике | 1 | |  | | |  |
| 2 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Спринтерский бег, Низкий старт (до 30 м). | 1 | |  | | |  |
| 3 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80 м) Эстафетный бег. | 1 | |  | | |  |
| 4 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. | 1 | |  | | |  |
| 5 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Спринтерский бег на результат (30,60 м)  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест 60м. | 1 | |  | | |  |
| 6 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча. | 1 | |  | | |  |
| 7 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Прыжок в длину Метание малого мяча. | 1 | |  | | |  |
| 8 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: прыжок в длину с места. | 1 | |  | | |  |
| 9 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* кроссовый бег. Бег на длинные дистанции (тактика бега на длинные дистанции)..  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: бег 2000 м. | 1 | |  | | |  |
|  | | **Гимнастика (14 ч)** |  | |  | | |  |
| 10 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Акробатические упражнения и комбинации.* (кувырок вперед, назад). | 1 |  | | | |  |
| 11 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Акробатические упражнения и комбинации.*Девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180°. Мальчики: кувырок вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180° | 1 | |  | | |  |
| 12 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Акробатические упражнения и комбинации.*Девочки: стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Мальчики: кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.  Девочки: стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Мальчики: 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.**  *Опорный прыжок.*Девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги. | 1 | |  | | |  |
| 14 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Опорный прыжок.*Девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок боком с поворотом на 90°.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: наклон. | 1 | |  | | |  |
| 15 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастическое бревно:* девочки: ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. *Лазание по канату:* мальчики: способом в три приема. | 1 | |  | | |  |
| 16 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастическое бревно:* девочки: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед. *Лазание по канату:* мальчики: способом в два приема. | 1 | |  | | |  |
| 17 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастическое бревно:* девочки: стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки. *Перекладина (низкая):* мальчики: из виса стоя прыжком в упор, пере мах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках. | 1 | |  | | |  |
| 18 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Элементы релаксации и аутотренинга.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Перекладина (низкая):* мальчики: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. *Гимнастическое бревно:* девочки: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед. | 1 | |  | | |  |
| 19 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастические брусья (параллельные):*мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок углом махом вперед с опорой на жердь; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки 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. | 1 | |  | | |  |
| 20 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные):*мальчики: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь | 1 | |  | | |  |
| 21 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные):*мальчики: прыжок подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах вовнутрь, соскок махом вперед; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки 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.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина (высокая):* мальчики: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки 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.**  *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*(татарские народные игры)  *Акробатические упражнения и комбинации* Девочки: стойка на лопатках , перекат вперед в упор присев. Мальчики: стойка на голове и руках силой из упора присев.  Тест подтягивание. | 1 | |  | | |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (9ч)** | | | | | | | | |
| 24 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (без мяча). | 1 | |  | | |  |
| 25 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (прием стоя на месте и в движении). | 1 | |  | | |  |
| 26 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку). | 1 | |  | | |  |
| 27 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы (прямой нападающий удар). | 1 | |  | | |  |
| 28 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия (блокирование). | 1 | |  | | |  |
| 29 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (подача мяча в заданную часть площадки). | 1 | |  | | |  |
| 30 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (прием мяча отраженного сеткой). | 1 | |  | | |  |
| 31 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: игра в нападении в зоне 3). | 1 | |  | | |  |
| 32 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила соревнований по волейболу.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.*  Технические приемы и тактические действия (игра по правилам). | 1 | |  | | |  |
| **Лыжная подготовка (12 ч)** | | | | | | | | |
| 33 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* (п/п двушажный ход, постановка палок). | 1 | |  | | |  |
| 34 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного бесшажного хода). | 1 | |  | | |  |
| 35 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (переход с попеременных ходов на одновременные). | 1 | |  | | |  |
| 36 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения спусков и подъемов (закрепление техники спусков в основной стойке и подъемов елочкой). | 1 | |  | | |  |
| 37 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения спусков и подъемов (преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне). | 1 | |  | | |  |
| 38 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения поворотов (повороты на месте: махом через лыжу вперед и через лыжу назад, переступанием) | 1 | |  | | |  |
| 39 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (передвижение с чередованием ходов (до 5 км). | 1 | |  | | |  |
| 40 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Простейшие приемы самомассажа.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного двухшажного хода). | 1 | |  | | |  |
| 41 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения спусков и подъемов (спуски в низкой и основной стойке по прямой и наискось). | 1 | |  | | |  |
| 42 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения поворотов (в движении переступанием).зачет. | 1 | |  | | |  |
| 43 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов (до 5 км). | 1 | |  | | |  |
| 44 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка*Основные способы передвижения на лыжах.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест бег на лыжах 3 км. | 1 | |  | | |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (7 ч**) | | | | | | | | |
| 45 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол.* Технические приемы (бросок мяча в прыжке одной рукой). | 1 | |  | | |  |
| 46 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол.* 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.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие через заслон (3 игрока)). | 1 | |  | | |  |
| 48 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие трех игроков, малая восьмерка) в специально созданных условиях). | 1 | |  | | |  |
| 49 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину). | 1 | |  | | |  |
| 50 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (игра по правилам, стритбол). | 1 | |  | | |  |
| 51 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* 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 безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Основные способы плавания.* Кроль на груди (закрепление техники работы рук).теория.  (старты и повороты).теория. | 1 | |  | | |  |
| 53 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Основные способы плавания.*  Кроль на спине (закрепление техники).теория. | 1 | |  | | |  |
| 54 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Основные способы плавания. Кроль на груди и спине* (ныряние в длину).  *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. | 1 | |  | | |  |
| **Элементы единоборств (3 ч)** | | | | | | | | |
| 55 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Элементы техники национальных видов спорта*. Борьба: стойки и передвижения в ней. | 1 | |  | | |  |
| 56 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Элементы техники национальных видов спорта*. Борьба: захваты и освобождение от них. | 1 | |  | | |  |
| 57 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Элементы техники национальных видов спорта*. Борьба: упражнения по овладению приемами страховки. | 1 | |  | | |  |
| **Мини футбол 4 ч** | | | | | | | | |
| 58 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Футбол* Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники ведения). | 1 | |  | | |  |
| 59 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Футбол* Технические приемы (совершенствование техники удара по воротам). | 1 | |  | | |  |
| 60 | | Спортивно-оздоровительная деятельность.  *Футбол* 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.  *Футбол* Технические приемы и тактические действия (тактика игры, игра по правилам). | 1 | |  | | |  |
| **Легкая атлетика (7** **ч)** | | | | | | | | |
| 62 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (подбор разбега). | 1 | |  | | |  |
| 63 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разбег). | 1 | |  | | |  |
| 64 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Эстафетный бег (встречная эстафета, передача палочки). | 1 | |  | | |  |
| 65 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Бег на средние дистанции (бег по дистанции, челночный бег 3×10м).  Тест 60м. | 1 | |  | | |  |
| 66 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Основы туристской подготовки.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Метание малого мяча на дальность.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест метание малого мяча.  Тест прыжок в длину с места. | | 1 |  | | |  | |
| 67 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* бег на дальние дистанции.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест бег на 2000м  итоговый контрольный зачет. | 1 | |  | | |  |
| 68 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* бег на дальние дистанции (с преодолением препятствий | 1 | |  | | |  |