

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное календарно-тематическое планирование**  Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»  5-9 классы. На основании учебного плана МБОУ «Ялкынская ООШ» на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры  в 9 классе отводится 3 часа в неделю. УМК (М.Я. Виленский., М.: Просвещение, 2014) | | | | |
|  | **Тема урока** | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 1 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.* Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 10 | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. *Самонаблюдение и самоконтроль:* *ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника* *самоконтроля* | 1 |  |  |
| 11 | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости*. Правила пользование баней.* | 1 |  |  |
| **Волейбол (18 ч)** | | | | |
| 12 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)* | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 17 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 18 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. . | 1 |  |  |
| 19 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 20 | Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Раз­витие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 21 | Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 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 упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 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. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. *Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).* | 1 |  |  |
| 26 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
| **Гимнастика( 18 ч)** | | | | |
| 30 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении*. 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. | 1 |  |  |
| 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*. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.* | 1 |  |  |
| 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*. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.* | 1 |  |  |
| 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. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: в силовых испытаниях и гибкости* | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
| 38 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза-ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
| 44 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 45 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 46 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 47 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | |
| 48 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).* Скользящий шаг. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 52 | Коньковый ход без палок. | 1 |  |  |
| 53 | 3ачет. Прохождение дистанции 1 км. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 54 | Изменение стоек спуска. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 55 | Подъём скользящим шагом. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 56 | Поворот «плугом». Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 57 | Игры на лыжах. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 58 | Непрерывное передвижение. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 59 | 3ачет. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |
| 60 | Скользящий шаг. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 62 | Одновременный бесшажный ход. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 63 | Спуски и подъёмы. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО.* | 1 |  |  |
| 64 | 3ачет. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |
| 65 | 3ачет. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |  |
| **Плавание (4ч)** | | | | |
| 66 | ТБ на плавание. Гигиена и самоконтроль. Движение рук и ног при плавание кролем или брассом.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.* | 1 |  |  |
| 67 | *Влияние занятий плаванием на развитие выносливости .* Движение рук и ног при плавание кролем или брассом | 1 |  |  |
| 68 | Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Изучение кроля на груди, спине, брасса. | 1 |  |  |
| 69 | Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Изучение кроля на груди, спине, брасса. | 1 |  |  |
| **Национальная борьба «Кореш» ( 3ч )** | | | | |
| 70 | *Инструктаж по технике безопасности при занятиях борьбой.* Элементы техники борьбы: основные положения борца. | 1 |  |  |
| 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» | 1 |  |  |
| 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» | 1 |  |  |
| **Баскетбол ( 12 ч)** | | | | |
| 73 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол).*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. | 1 |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 78 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 79 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. *Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.* | 1 |  |  |
| 80 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 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 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 82 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 83 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 84 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **Бадминтон (4ч)** | | | | |
| 85 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.*  *Основы проведения оздоровительных занятий и рекреативных занятий по бадминтону*. Совершенствование ударов и подач. Удар « смэш». Приёмы и скидки. | 1 |  |  |
| 86 | Совершенствование ударов и подач. Высоко- далёкие удары. Укороченные удары. Приёмы и скидки. | 1 |  |  |
| 87 | Совершенствование ударов и подач. Плоские удары. Тактика парных и смешанных игр. | 1 |  |  |
| 88 | Учебная игра. Тактические действия в атаке и защите. | 1 |  |  |
| **Мини - футбол (5ч)** | | | | |
| 89 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол*). 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. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| 91 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра мини- футбол. . | 1 |  |  |
| 92 | Основные правила проведения соревнований. Удары по воротам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра вратаря. Игра мини- футбол. | 1 |  |  |
| 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. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | |
| 94 | *Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при проведении занятий легкой атлетикой.* Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 95 | Низкий старт. Бег 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. *Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.* | 1 |  |  |
| 96 | Бег (3000 м - м. и 2000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.* | 1 |  |  |
| 98 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. *Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Правила проведения соревнований.* | 1 |  |  |
| 99 | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. *Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта* | 1 |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. *Влияние плавания на развитие двигательных качеств. Правила и техника безопасности при проведении занятий по плаванию в открытых водоемах. Самоконтроль при занятиях на воде.* | 1 |  |  |