


МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова  
«24» августа 2020 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по Физической культуре для 5-9 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: **9**

Учитель: Файзуллин В.А..

Количество часов:  
всего 102 часа; в неделю 3 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	фактически
1	2	3	4
<b><i>Четверть Легкая атлетика (10 часов)</i></b>			
1	ТБ на уроках по легкой атлетике.		
2	Правила соревнований по бегу		
3	Условия проведения кросса		
4	Переменный бег		
5	Развитие силовой выносливости		
6	Кроссовая подготовка		
7	Бег на короткие дистанции		
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
9	Метание		
10	Спринтерский бег, эстафетный бег		
<b><i>Методико-практический раздел – (7 часов)</i></b>			
11	Что такое олимпизм?		
12	Цели олимпийского движения в Олимпийской хартии		
13	Применение олимпийских принципов в своей жизни		
14	.Место проведения очередных Олимпийских игр		
15	Вред табакокурения, наркотиков и алкоголя		
16	Влияние на организм человека физической культуры		
17	. Сравнение влияния занятий физической культурой и вредных привычек на организм человека		
<b><i>Подвижные игры 9 (10 часов)</i></b>			
18	Т.Б. во время игры в баскетбол		
19	Правила игры		
20	Ведение мяча		
21	Зональная защита		
22	Индивидуальная защита		
23	Вырывание мяча		
24	Штрафной бросок		
25	Бросок мяча с двух шагов		
26	Передача мяча в парах, тройках		
27	Встречная игра		
<b><i>II четверть Гимнастика (20 часов)</i></b>			

28	ТБ на уроках по гимнастике.		
29	Висы и упоры.		
30	Висы и упоры.		
31	Развитие гибкости. Сед, сед углом.		
32	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.		
33	Акробатика.		
34	Акробатика.		
35	.Акробатика.		
36	Лазанье по канату		
37	Лазанье по канату		
38	Опорный прыжок		
39	Опорный прыжок.		
40	Упражнения в висах и упорах		
41	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения		
42	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения		
43	Гимнастическая комбинация		
44	Развитие физических качеств.		
45	Развитие гибкости и координационных качеств		
46	Гимнастика. Многоскоки		
47	Акробатические комбинации с предметами		
48	Сдача нормативов		

### Лыжная подготовка

49	ТБ на занятиях лыжной подготовке		
50	Скольльзящий шаг и попеременно двухшажный ход		
51.	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода		
52.			
53.			
54.	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом		
55			
56.	Попеременный двухшажный ход.		
57			
58.	Техника спуска со склона до 45' в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45'		
59			
60	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе		
61	Коньковый ход. Переходы со стоек		

-			
62			
63	Одновременно двухшажный ход на лыжне под уклон		
64	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом		
65	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов		
66	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом		
67	Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом		
68	Одновременный одношажный. Подъем «ёлочкой»		
69	Сдача нормативов		
<b>Баскетбол (10 часов)</b>			
70	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП.		
71	Стойки и передвижения, повороты, остановки		
72	Ловля и передача мяча		
73	Ведение мяча		
74	Передвижение» быстрый прорыв», «Восьмерка», «Ручеек».		
75	Позиционное нападение		
76	Ведение мяча левой(правой) рукой		
77	Нападение быстрым прорывом. Зонная защита		
78	Встречная игра		
<b>IV четверть Контрольно-оценочный раздел (6 часов)</b>			
79	разновидности массажа		
80	планирование двигательного режима на неделю		
81	девиз, символик и ритуал Олимпийских игр		
82	организация соревновательной и игровой деятельности		
83	упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений		
84	Сдача норм ГТО		
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>			
85	<b>Волейбол.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху		
86	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		
87	Техника подачи мяча		
88	<b>Футбол.</b> Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма		
89	Ведение мяча носком		

90	Остановка мяча подошвой		
91	Техника приёма и передачи мяча		
92	Тактика игры		
<b>Легкая атлетика (5часов)</b>			
93	Метание гранаты		
94	Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий		
95	Развитие скоростно-силовых способностей		
96	Сдача легкоатлетических нормативов		