**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**9 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Раздел****Тема урока с указанием НРЭО** | **Формы контроля** **(к/р, с/р и тестовые упр.)** |
| **1 четверть (18 часов)** |
| **Лёгкая атлетика (5ч)** |
| 1 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров. |  |
| 2 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров. |  |
| 3 |  | Овладение техникой бега на длинные дистанции. Бег 1000 метров. |  *ТУ* |
| 4 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. |  *ТУ* |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. Бег с гандикапом. |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)** |
| 6 |  | Оздоровительная гимнастика. Самостоятельное проведение физических упражнений |  |
| 7 |  | Оздоровительная гимнастика.Комплексы упражнений лечебной физической культуры. Упражнения на расслабление мышц. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (9ч)** |
| 8 |  | Освоение строевых упражнений. Элементы акробатики. |  |
| 9 |  | Развитие гибкости. Освоение акробатических упражнений. |  *ТУ* |
| 10 |  | Освоение акробатических упражнений. |  *ПР№3* |
| 11 |  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, опорных прыжков. |  |
| 12 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке за 1 минуту |  *ТУ* |
| 13 |  | Освоение опорных прыжков. | См. по технике выполнения. |
| 14 |  | Развитие силовой выносливости. Подтягивания на перекладине. |  *ТУ* |
| 15 |  | Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости. |  |
| 16 |  | Развитие координационных и силовых способностей. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту |  *ТУ* |
| **Прикладно-ориентированная деятельность (2ч)** |
| 17 |  | Полоса препятствий |  |
| 18 |  | Полоса препятствий |  |
| **2 четверть (14 час)** |
| **Физическая культура как область знаний (2ч)** |
| 19 |  | Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Урочные и неурочные формы организации занятий школьников. **История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). (НРЭО)** |  |
| 20 |  | Самоконтроль. Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура. Комплекс «Готов к труду и обороне» IV ступени | Контрольная работа  |
| **Баскетбол (12ч)** |
| 21 |  | Овладение техникой передвижений, ловли и передач мяча, ведения мяча. |  |
| 22 |  | Освоение техники ловли и передач мяча, перехват мяча. |  *ПР№2.4* |
| 23 |  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. |  |
| 24 |  | Овладение техникой элементов перемещения и владения мячом. |  *ПР№2.1* |
| 25 |  | Овладение техникой бросков мяча |  |
| 26 |  | Овладение техникой бросков мяча с двух шагов справа от кольца |  *ПР№2.5* |
| 27 |  | Овладение техникой бросков мяча с двух шагов слева от кольца. |  *ПР№2.5* |
| 28 |  | Владение мячом. Овладение техникой бросков мяча. |  |
| 29 |  | Владение мячом и развитие координационных способностей. |  *ПР№2.2* |
| 30 |  | Овладение техникой штрафного броска. |  *ПР№2.3* |
| 31 |  | Овладение игрой. |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка (1ч)** |
| 32 |  | Круговая тренировка. |  |
| **3 четверть (20 часов)** |
| **Лыжная подготовка (10ч)** |
| 33 |  | Развитие лыжного спорта в России. ***(НРЭО).*** Освоение техники попеременных лыжных ходов |  |
| 34 |  | Освоение техники одновременных лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. |  |
| 35 |  | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *ТУ* |
| 36 |  | Освоение техники преодоления препятствий. (***НРЭО***) |  |
| 37 |  | Освоение техники лыжных ходов (спуск с горы). (***НРЭО***) |  |
| 38 |  | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | *ТУ* |
| 39 |  | Освоение техники одновременных ходов. | См. по технике |
| 40 |  | Развитие выносливости. |  |
| 41 |  | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | *ТУ* |
| 42 |  | Освоение горнолыжной техники. (***НРЭО***) |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)** |
| 43 |  | Скандинавская ходьба. Подбор темпа ходьбы. |  |
| 44 |  | Скандинавская ходьба. Упражнения с палками, ходьбав быстром темпе. |  |
| **Волейбол (8ч)** |
| 45 |  | Овладение техникой перемещений, приема и передач мяча. |  |
| 46 |  | Освоение техники приема и передач мяча. |  |
| 47 |  | Освоение техники верхней передачи мяча. |  *ПР№1.3* |
| 48 |  | Освоение техники приема и передач мяча. Нижняя подача мяча. |  |
| 49 |  | Освоение техники приема мяча снизу. |  *ПР№1.4* |
| 50 |  | Освоение техники нижней прямой подачи, приема и передач мяча. |  |
| 51 |  | Освоение техники верхней подачи мяча. |  |
| 52 |  | Развитие координационных способностей.  |  *ПР№1.8* |
| **4 четверть (16 часа)** |
| **Волейбол (4ч)** |
| 53 |  | Освоение техники нижней и верхней прямой подачи, приема и передач мяча. |  |
| 54 |  | Овладение техникой выполнения подачи мяча. |  *ПР№1.5* |
| 55 |  | Овладение техникой выполнения подачи мяча. |  *ПР№1.6* |
| 56 |  | Освоение техники приема и передач мяча. |  *ПР№1.7* |
| **Прикладно-ориентированная подготовка (3ч)** |
| 57 |  | Круговая тренировка. |  *ПР№1.8* |
| 58 |  | Круговая тренировка. |  |
| 59 |  | Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестовых нормативов*( ТУ)* |
| **Способы физкультурной деятельности (1ч)** |
| 60 |  | ***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.(НРЭО)*** Оценка эффективности занятий физической культурой |  |
| **Физическая культура как область знаний (1ч)** |
| 61 |  | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.Восстановительные мероприятия. |  |
| **Лёгкая атлетика (5ч)** |
| 62 |  | Овладение техникой прыжка в высоту |  |
| 63 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  *ТУ* |
| 64 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 65 |  | Овладение техникой метания на дальность. Развитие выносливости | *ТУ* |
| 66 |  | Овладение техникой бега на длинные дистанции. Бег 2000 метров. |  *ТУ* |
| **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч)** |
| 67 |  | Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестовых нормативов *( ТУ)* |
| 68 |  | Полоса препятствий |  |