

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дунайская основная общеобразовательная школа им. А.Я. Волобуева»  
Грайворонского района Белгородской области

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1  
от «26» 08 2022 г.  
Руководитель МО Волобуев М.И. / Волобуев М.И. /

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ «Дунайская ООШ  
им. А.Я. Волобуева»

Коренева Е. В. / Коренева Е. В. /  
«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ  
«Дунайская ООШ им. А.Я.  
Волобуева»

Зайцева Н.В. / Зайцева Н.В. /  
Приказ № 122  
от «30» 08 2022 г.



Календарно-тематическое планирование к рабочей программе  
по физической культуре  
6,8,9 классы

Учитель: Корнев Виктор Дмитриевич

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от  
«30» 08 2022 г.

с. Дунайка, 2022 г.

## **Изменения в программе.**

В 6 классе. В связи с тем, что 04.11; 24.02; 01.05 и 08.05 являются выходными днями, на выполнение программы фактически остается 64 часа.

Поэтому тема «Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении» будет изучена за 1 час за счет уплотнения учебного материала.

Тема «Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости» будет изучена за 1 час за счет уплотнения учебного материала.

Тема «Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости» будет изучена за 1 час за счет уплотнения учебного материала.

Темы «Развитие координационных способностей» и «Прием мяча двумя руками снизу» будут изучены за 1 час за счет уплотнения учебного материала.

В 8 классе. В связи с тем, что 09.05 является выходным днем, на выполнение программы фактически остается 67 часа.

Поэтому тема «Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант» будет изучена за 1 час за счет уплотнения учебного материала.

В 9 классе. В связи с тем, что 09.05 является выходным днем, на выполнение программы фактически остается 67 часа.

Поэтому тема «Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант» будет изучена за 1 час за счет уплотнения учебного материала.

# Календарно-тематическое планирование. 6 класс

№ урока	название урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика. 8 ч.</b>			
1.	История легкой атлетики. Правила безопасности. Высокий старт от 15 до 30 м	1	02.09	
2.	Техника выполнения бега. Бег с ускорением от 30 до 50 м Тестирование бег 30 м. Тестирование бега 3х10	1	05.09	
3.	Основные правила соревнований по бегу. Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	09.09	
4.	Техника выполнения прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места. Вводный контрольный срез(тест)	1	12.09	
5.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование:Подтягивание в висе на перекладине.	1	16.09	
6.	Основные правила соревнований по прыжкам. Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	19.09	
7.	Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	23.09	
8.	Основные правила соревнований по метанию. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	26.09	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 ч.</b>			
9.	Основные правила игры в баскетбол и техника безопасности. Стойки игрока и перемещения.	1	30.09	
10.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	<u>03.10</u>	
11.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	<u>03.10</u>	

12.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	07.10	
13.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	10.10	
14.	Страницы истории. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	14.10	
15.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	17.10	
16.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	21.10	
17.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Росто-весовые показатели.	1	31.10	
18.	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	07.11	
19.	Осанка. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	11.11	
20.	Зрение. Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места.	1	14.11	
	<b>Гимнастика с основами акробатики. 12 ч.</b>			
21.	Акробатика Гимнастика, ее история, правила безопасности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	18.11	
22.	Психологические особенности возрастного развития. Два кувырка вперед слитно	1	21.11	
23.	Научитесь управлять собой. Кувырок назад	1	25.11	
24.	Физическое самовоспитание. Стойка на лопатках	1	28.11	
25.	Разработка программы самовоспитания. « Мост» из положения стоя с помощью	1	02.12	
26.	Реализация программы самовоспитания. Комбинация из освоенных элементов	1	05.12	
27.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1	09.12	

28.	Техника выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры. Упражнения в равновесии	1	12.12	
29.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. Рубежный контрольный срез(тест).	1	16.12	
30.	Не опорные прыжки. Прыжки в скакалку в тройках. Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	19.12	
31.	Лазанье по канату в два приема.	1	23.12	
32.	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1	09.01	
	<b>Лыжная подготовка. 12 ч.</b>			
33.	Лыжная подготовка. Правила поведения. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Скользящий шаг	1	13.01	
34.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	<u>16.01</u>	
35.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	<u>16.01</u>	
36.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	<u>20.01</u>	
37.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	<u>20.01</u>	
38.	Повороты переступанием. Развитие выносливости	1	23.01	
39.	Повороты переступанием. Развитие выносливости	1	27.01	
40.	Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости	1	30.01	
41.	Подъем «ёлочкой». Спуски. Развитие выносливости	1	03.02	
42.	Подъем «ёлочкой». Спуски. Торможение и поворот упором. Развитие выносливости	1	06.02	
43.	Непрерывное передвижение на лыжах 3,5 км. Развитие выносливости	1	10.02	

44.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	13.02	
	<b>Спортивные игры. Волейбол. 12 ч.</b>			
45.	История, основные правила игры в волейбол. Правила безопасности. Стойки и перемещения игрока.	1	17.02	
46.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	20.02	
47.	Первая помощь при ушибах. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	27.02	
48.	Первая помощь при ранах и ссадинах. Передача мяча над собой и через сетку	1	03.03	
49.	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	06.03	
50.	Развитие координационных способностей	1	<u>10.03</u>	
51.	Прием мяча двумя руками снизу	1	<u>10.03</u>	
52.	Первая помощь при кровотечении. Прием мяча через сетку	1	13.03	
53.	Что такое здоровье. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	17.03	
54.	Режим дня. Нижняя прямая подача	1	20.03	
55.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча	1	24.03	
56.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	03.04	
	<b>Спортивные игры. Футбол. 6 ч.</b>			
57.	История, основные правила игры в футбол. Правила безопасности. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	07.04	
58.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	10.04	
59.	Удар внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность	1	14.04	
60.	Остановка катящегося мяча. Комбинация из освоенных элементов	1	17.04	

61.	Утренняя гимнастика. Освоение тактики игры.	1	21.04	
62.	Контрольный урок по футболу	1	24.04	
	<b>Легкая атлетика. 6 ч.</b>			
63.	Правила безопасности. Спринт. Бег с ускорением от 30 до 50 м Тестирование бег 30 м	1	28.04	
64.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	05.05	
65.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	12.05	
66.	Закаливание. Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине	1	15.05	
67.	Метание малого мяча на дальность Итоговый контрольный срез(тест).	1	19.05	
68.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	22.05	

#### Календарно-тематическое планирование. 7 класс

№ урока	название урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика. 8 ч.</b>			
1.	История легкой атлетики. Правила безопасности. Высокий старт от 30 до 40 м	1	03.09	
2.	Техника выполнения бега. Бег с ускорением от 40 до 60 м Тестирование бег 30 м. Тестирование бега 3х10	1	07.09	
3.	Основные правила соревнований по бегу. Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	1	10.09	

	Тестирование наклон туловища из положения сидя			
4.	Техника выполнения прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1	14.09	
5.	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине. Вводный контрольный срез(тест)	1	17.09	
6.	Основные правила соревнований по прыжкам. Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	21.09	
7.	Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	24.09	
8.	Основные правила соревнований по метанию. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	28.09	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 ч.</b>			
9.	Основные правила игры в баскетбол и техника безопасности. Стойки игрока и перемещения.	1	01.10	
10.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	<u>05.10</u>	
11.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	<u>05.10</u>	
12.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	08.10	
13.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и с изменением направления	1	12.10	
14.	Страницы истории. Ведение мяча с изменением направления движения и пассивным сопротивлением защитника.	1	15.10	
15.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	19.10	
16.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	22.10	



17.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Росто-весовые показатели.	1	26.10	
18.	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения. Перехват мяча.	1	29.10	
19.	Осанка. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	09.11	
20.	Зрение. Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места. Игра по правилам мини-баскетбола	1	12.11	
	<b>Гимнастика с основами акробатики. 12 ч.</b>			
21.	Акробатика. Гимнастика, ее история, правила безопасности. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	16.11	
22.	Психологические особенности возрастного развития. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	19.11	
23.	Научитесь управлять собой. Кувырок назад в полушпагат	1	23.11	
24.	Физическое самовоспитание. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	26.11	
25.	Разработка программы самовоспитания. «Мост» из положения стоя с помощью	1	30.11	
26.	Реализация программы самовоспитания. Комбинация из освоенных элементов	1	03.12	
27.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	07.12	
28.	Техника выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Рубежный контрольный срез(тест).	1	10.12	
29.	Опорный прыжок. Прыжки через козла ноги врозь и согнув ноги. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	14.12	
30.	Не опорные прыжки. Прыжки в скакалку в тройках. Тестирование: Прыжки со скакалкой 30 сек	1	17.12	
31.	Лазанье по канату в два приема.	1	21.12	

32.	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1	24.12	
	<b>Лыжная подготовка. 12 ч.</b>			
33.	Лыжная подготовка. Правила поведения. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход.	1	11.01	
34.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости	1	14.01	
35.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	18.01	
36.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	21.01	
37.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости	1	25.01	
38.	Поворот на месте махом. Развитие выносливости	1	<u>28.01</u>	
39.	Поворот на месте махом. Развитие выносливости	1	<u>28.01</u>	
40.	Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости	1	01.02	
41.	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	<u>04.02</u>	
42.	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	<u>04.02</u>	
43.	Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости	1	08.02	
44.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	11.02	
	<b>Спортивные игры. Волейбол. 12 ч.</b>			
45.	История, основные правила игры в волейбол. Правила безопасности. Стойки и перемещения игрока.	1	15.02	
46.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	18.02	

47.	Первая помощь при ушибах. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	22.02	
48.	Первая помощь при ранах и ссадинах. Передача мяча над собой и через сетку	1	25.02	
49.	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	01.03	
50.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	04.03	
51.	Прием мяча двумя руками снизу	1	11.03	
52.	Первая помощь при кровотечении. Прием мяча через сетку	1	15.03	
53.	Что такое здоровье. Нижняя прямая подача мяча.	1	18.03	
54.	Режим дня. Нижняя прямая подача	1	22.03	
55.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча	1	25.03	
56.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	05.04	
	<b>Спортивные игры. Футбол. 6 ч.</b>			
57.	История, основные правила игры в футбол. Правила безопасности. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	08.04	
58.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	12.04	
59.	Удар внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность	1	15.04	
60.	Комбинация из освоенных элементов	1	19.04	
61.	Утренняя гимнастика. Освоение тактики игры.	1	22.04	
62.	Контрольный урок по футболу	1	26.04	
	<b>Легкая атлетика. 6 ч.</b>			
63.	Правила безопасности. Спринт. Бег с ускорением от 30 до 50 м Тестирование бег 30 м	1	29.04	
64.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	06.05	

65.	Прыжок в высоту с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1	13.05	
66.	Закаливание. Контрольный урок. Прыжок в высоту с разбега. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине	1	17.05	
67.	Метание малого мяча на дальность Итоговый контрольный срез(тест).	1	20.05	
68.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	24.05	

### Календарно-тематическое планирование. 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика. 8 ч.</b>			
1.	Правила безопасности. Низкий старт до 30 м. Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.	1	01.09	
2.	Низкий старт от 70 до 80 м. Тестирование бег 30 м. Тестирование бега 3х10 м.	1	06.09	
3.	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя. Вводный контрольный срез(тест).	1	08.09	
4.	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места и с разбега.	1	13.09	
5.	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине.	1	15.09	
6.	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Контроль прыжка в высоту с разбега	1	20.09	
7.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на даль-	1	22.09	

	ность.			
8.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.	1	27.09	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 ч.</b>			
9.	Правила игры в баскетбол и техника безопасности. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	29.09	
10.	Закрепление техники ловли и передач мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	04.10	
11.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	06.10	
12.	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	11.10	
13.	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	13.10	
14.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	18.10	
15.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	20.10	
16.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1	01.11	
17.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	03.11	
18.	Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	08.11	
19.	Закрепление тактики игры. Нападение быстрым прорывом	1	10.11	
20.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	1	15.11	

	<b>Гимнастика с основами акробатики. 12 ч.</b>			
21.	Правила техники безопасности. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	17.11	
22.	Кувырок вперед и назад. Совершенствование двигательных способностей.	1	22.11	
23.	Длинный кувырок. Совершенствование координационных способностей.	1	24.11	
24.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	29.11	
25.	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	01.12	
26.	Комбинация из освоенных элементов. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	06.12	
27.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. Рубежный контрольный срез(тест).	1	08.12	
28.	Висы и упоры. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	1	13.12	
29.	Подъем разгибом в сед ноги врозь. Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	15.12	
30.	Подъем завесом вне. Из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Тестирование: Прыжки со скакалкой 30 сек.	1	20.12	
31.	Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок боком с поворотом на 90°.	1	22.12	
32.	Контрольный урок. Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок боком с поворотом на 90°.	1	10.01	
	<b>Лыжная подготовка. 12 ч.</b>			
33.	Значение и история лыжного спорта. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01	

34.	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<u>17.01</u>	
35.	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<u>17.01</u>	
36.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости	1	19.01	
37.	Подводящие упражнения к коньковому ходу. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	24.01	
38.	Коньковый ход. Овладение техникой конькового хода.	1	26.01	
39.	Овладение техникой конькового хода. Развитие выносливости	1	31.01	
40.	Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости	1	02.02	
41.	Торможение и поворот «плугом». Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	07.02	
42.	Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости	1	09.02	
43.	Прохождение дистанции 4,5 км. Развитие выносливости	1	14.02	
44.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	16.02	
	<b>Спортивные игры. Волейбол. 12 ч.</b>			
45.	История, основные правила игры в волейбол. Правила безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	21.02	
46.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Дальнейшее развитие выносливости.	1	28.02	
47.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Дальнейшее обучение техники движений. Совершенствование	1	02.03	

	физических способностей			
48.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Совершенствование координационных способностей.	1	07.03	
49.	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Дальнейшее развитие скоростных и силовых качеств.	1	09.03	
50.	Дальнейшее обучение тактике игры. История возникновения и формирования физической культуры.	1	14.03	
51.	Дальнейшее обучение тактике игры.	1	16.03	
52.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	21.03	
53.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	23.03	
54.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Дальнейшее совершенствование техники движений.	1	04.04	
55.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	06.04	
56.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	11.04	
	<b>Элементы единоборств. 6 ч.</b>			
57.	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	13.04	
58.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	18.04	
59.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Физическая культура и олимпийское движение в России.	1	20.04	
60.	Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	1	25.04	
61.	Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры «Третий лишний», «Наступи на носок», «Вынеси из круга».	1	27.04	
62.	Олимпиады современности: странички истории. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	02.05	



	<b>Легкая атлетика. 6 ч.</b>			
63.	Правила безопасности. Низкий старт до 30 м. Тестирование бег 30 м.	1	04.05	
64.	Бег на 60 м на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	11.05	
65.	Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту. Тестирование наклон туловища из положения стоя.	1	16.05	
66.	Прыжок в высоту с разбега на результат. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине. Итоговый контрольный срез(тест).	1	18.05	
67.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование прыжок в длину с места.	1	23.05	
68.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.	1	25.05	

#### Календарно-тематическое планирование. 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика. 8 ч.</b>			
1.	Правила безопасности. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.	1	01.09	
2.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Тестирование бег 30 м. Тестирование бега 3x10 м.	1	06.09	
3.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1	08.09	

4.	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места и с разбега. Вводный контрольный срез(тест).	1	13.09	
5.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине.	1	15.09	
6.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Контроль прыжка в высоту с разбега	1	20.09	
7.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.	1	22.09	
8.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.	1	27.09	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 ч.</b>			
9.	Правила игры в баскетбол и техника безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	29.09	
10.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	04.10	
11.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	06.10	
12.	Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	11.10	
13.	Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	13.10	
14.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	18.10	
15.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	20.10	
16.	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Значение нервной системы в управлении движениями и	1	01.11	

	регуляции систем организма.			
17.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	03.11	
18.	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	08.11	
19.	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом	1	10.11	
20.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	1	15.11	
	<b>Гимнастика с основами акробатики. 12 ч.</b>			
21.	Правила техники безопасности. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	17.11	
22.	Кувырок вперёд и назад. Совершенствование двигательных способностей.	1	22.11	
23.	Длинный кувырок. Совершенствование координационных способностей.	1	24.11	
24.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	29.11	
25.	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	01.12	
26.	Комбинация из освоенных элементов. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	06.12	
27.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. Рубежный контрольный срез(тест).	1	08.12	
28.	Висы и упоры. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	1	13.12	
29.	Подъем разгибом в сед ноги врозь. Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	15.12	
30.	Подъем завесом вне. Из седа на правом бедре на	1	20.12	

	нижней жерди соскок прогибаясь. Тестирование: Прыжки со скакалкой 30 сек.			
31.	Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок боком с поворотом на 90°.	1	22.12	
32.	Контрольный урок. Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок боком с поворотом на 90°.	1	10.01	
	<b>Лыжная подготовка. 12 ч.</b>			
33.	Значение и история лыжного спорта. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01	
34.	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<u>17.01</u>	
35.	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1	<u>17.01</u>	
36.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости	1	19.01	
37.	Подводящие упражнения к коньковому ходу. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	24.01	
38.	Коньковый ход. Овладение техникой конькового хода.	1	26.01	
39.	Овладение техникой конькового хода. Развитие выносливости	1	31.01	
40.	Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости	1	02.02	
41.	Торможение и поворот «плугом». Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	07.02	
42.	Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости	1	09.02	
43.	Прохождение дистанции 4,5 км. Развитие выносливости	1	14.02	

44.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	16.02	
	<b>Спортивные игры. Волейбол. 12 ч.</b>			
45.	История, основные правила игры в волейбол. Правила безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	21.02	
46.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Дальнейшее развитие выносливости.	1	28.02	
47.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Дальнейшее обучение техники движений. Совершенствование физических способностей	1	02.03	
48.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Совершенствование координационных способностей.	1	07.03	
49.	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Дальнейшее развитие скоростных и силовых качеств.	1	09.03	
50.	Дальнейшее обучение тактике игры. История возникновения и формирования физической культуры.	1	14.03	
51.	Дальнейшее обучение тактике игры.	1	16.03	
52.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	21.03	
53.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	23.03	
54.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Дальнейшее совершенствование техники движений.	1	04.04	
55.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	06.04	
56.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	11.04	
	<b>Элементы единоборств. 6 ч.</b>			
57.	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	13.04	
58.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	18.04	

	Упражнения по овладению приемами страховки.			
59.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Физическая культура и олимпийское движение в России.	1	20.04	
60.	Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	1	25.04	
61.	Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры «Третий лишний», «Наступи на носок», «Вынеси из круга».	1	27.04	
62.	Олимпиады современности: странички истории. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	02.05	
	<b>Легкая атлетика. 6 ч.</b>			
63.	Правила безопасности. Низкий старт до 30 м. Тестирование бег 30 м.	1	04.05	
64.	Бег на 60 м на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	11.05	
65.	Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту. Тестирование наклон туловища из положения стоя.	1	16.05	
66.	Прыжок в высоту с разбега на результат. Тестирование: Подтягивание в висе на перекладине. Итоговый контрольный срез(тест).	1	18.05	
67.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование прыжок в длину с места.	1	23.05	
68.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность.	1	25.05	