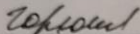


«Рассмотрено»

Руководитель МО
естественно-
математического цикла



Горюнова С.А.

Протокол № 1 от
28.08 » 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР



Бакиева Г.А.

« 28.08 » 2020г.

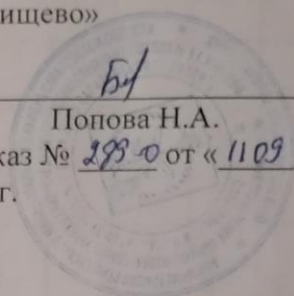
«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 1
г. Ртищево»



Попова Н.А.

Приказ № 280 от « 11.09 »
2020г.



Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
педагога Лысенко Романа Александровича

в 9 классе

на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ 1 от «28.08» 2020г.

Ртищево

Табличное представление

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

Количество часов.

Всего 68 часа, в неделю 2 часа, плановых контрольных 10 часов.

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Форма контроля	Корректировка
1	1.09		Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры, л/атлетика, оказание первой помощи). Высокий старт и стартовый разгон 30-40 метров.		
2	2.09		Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30-40 метров.		
3	8.09		Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30-40 метров.		
4	9.09		Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-60 метров.		
5	15.09		Бег на результат 60 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
6	16.09		Бег на 2000 метров на результат. (М, Д)		
7	22.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка) Прыжки в длину с 11-13 шагов		

8	23.09		Бег в равномерном темпе мальчики 10 мин. Девушки 7 мин. Прыжки в длину с 11-13 шагов		
9	29.09		Метание мяча из положения стоя, с разбега. Силовые упражнения.		
10	30.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка). Прыжки в длину с 11-13 шагов		
11	6.10		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка) Прыжки в длину с 9-11 шагов		
12	7.10		Смешанное передвижение до 5 км. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Передвижение в висячем положении по горизонтальной планке.		
13	13.10		Ускорение 5х30 ---50 метров. Смешанное передвижение до 5 км..Упражнения у гимнастической лестнице.		
14	14.10		Смешанное передвижение до 5 км. Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
15	20.10		Смешанное передвижение до 5 км. Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек).Бег с ускорением 2-3х30-50метров. Техника и методика обучения прыжку в высоту с 5-7шагов.		
16	21.10		Смешанное передвижение до 5 км..Ускорение 2-3х 30 ---50 метров. Контрольный урок по прыжкам в высоту на результат.		
17	4.11		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей		
18	10.11		Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранными весами. Силовые упражнения с собственным весом		
19	11.11		Совершенствование: в нападении и защите, передач отскоком от пола. Оценка ведения мяча с изменением направления и скорости. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
20	17.11		Оценка техники передвижения с мячом и без мяча. Оценка техники вырывания и выбивания мяча. Тактика. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых способностей.		

21	18.11		Оценка техники ведения мяча без сопротивления противника. Бросок мяча двумя руками. Тактика. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых способностей.		
22	24.11		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками. Тактика: заслон. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
23	25.11		Штрафной бросок одной рукой, перехват мяча. Тактика: заслон. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
24	1.12		Оценка перехвата мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика: нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых способностей.		
25	2.12		Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		
26	8.12		Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Челночный бег.		
27	9.12		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		
28	15.12		Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача		
29	16.12		Техническая подготовка. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас.		
30	22.12		Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас. Передача –перемещение- передача.		
31	23.12		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Короткий пас , пас назад, длинный пас.		
32	12.01		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельных занятий лыжным спортом.		
33	13.01		Одношажный, безшажный, двушажный ход. Освоение ходов.		

34	19.01		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант). Прохождение отрезков на скорость 200м. Развитие скоростно-силовых способностей.		
35	20.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение торможению и повороту «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 2км. Развитие скоростно-силовых способностей.		
36	26.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение торможению и повороту «плугом». Прохождение отрезков на скорость. (300м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
37	27.01		Оценка техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 2 км. Развитие силовых способностей и выносливости.		
38	2.02		Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Подвижная игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 1км на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.		
39	3.02		Обучение техники конькового хода (подводящие упражнения). Оценка техники торможения поворота «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	9.02		Обучение техники конькового хода. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение отрезков на скорость (500 м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
41	10.02		Совершенствование техники конькового хода. Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
42	16.02		Совершенствование техники конькового хода. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение отрезков на скорость (600 м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
43	17.02		Оценка техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых способностей.		

44	23.02		Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие выносливости.		
45	24.02		Правила и организация спортивных соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости.		
46	2.03		Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости. Итоги лыжной подготовки.		
47	3.03		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
48	9.03		Оценка техники ловли и передачи. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
49	10.03		Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
50	16.03		Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
51	17.03		Оценка техники бросков. Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
52	6.04		Техника безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетики. (Кроссовая подготовка) Равномерный бег до 15мин.(ю).10мин(д) Подъем туловища из упора лежа на спине за 30 сек		
53	7.04		Темповой бег 1000-1500м. Бег отягощением		
54	13.04		Скоростные упражнения. 3-4x60м,1-2x100м.		

55	14.04		Низкий старт и стартовый разбег. Переменный бег на отрезках 100-200-400 метров быстро и +100 медленно.		
56	20.04		Смешанные передвижения (6000м-юноши; до 5000м-девушки.) Челночный бег 8м х 5, 10м х 5.		
57	19.04		Скоростные упражнения, бег с отягощением. Стартовые ускорения.		
58	21.04		Темповый бег 1500-2000м. Скоростные упражнения 60-100-200м х 2р.		
59	27.04		Равномерный бег до 15мин.(ю). 10мин(д). Сгибание разгибание рук в упоре лежа(д) Подтягивания 3х10.(ю)		
60	28.04		Скоростной бег разрывным темпом до 2 км. Специальные беговые упражнения, работа на гимнастических стенках.		
61	4.05		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы) Спортивные и подвижные игры.		
62	5.05		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы) Ускорения 6х30-60м.		
63	11.05		Высокий старт группой. Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин. Ускорения 6х30-60м.		
64	12.05		Высокий старт группой. Бег по с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту. 2,5км(м). и до 2 км(д)		
65	18.05		Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин. Ускорения 6х30-60м.		
66	19.05		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы)		
67	25.05		Высокий старт группой. Бег по с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту 2,5км(м). и до 2 км(д)		
68	26.05		Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин.		

