

МБОУ СОШ с. Карман

2023-2024 учебный год

Согласовано:

Зам директора по УР

Царакова А.А.

А.А. Царакова 2023г.

Утверждаю:

Директор ОО

Созаева Э.Ю.

Э.Ю. Созаева 2023г.

Лист № 3 от 02.09.2023г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа

9 класс

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

1 четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках л/атлетики и кросса
2.	Низкий старт. Стартовый разгон.
3.	Специально беговые упражнения. Эстафетный бег
4.	Низкий старт. Финиширование
5.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
6.	Низкий старт. Эстафетный бег.
7.	Бег на результат 60 м. м-8,6-9,1с. д-9,1-9,7с
8.	Низкий старт. Финиширование
9.	Специально беговые упражнения.
10.	Правила соревнования в спринтерском беге
11.	Прыжки в длину с места.
12.	Метание м/м на дальность.
13.	Прыжки в длину с места
14.	Бег на 1000м. Развитие выносливости
15.	Бег 1000-1500м.
16.	Бег 1000-1500м. м.8.30-9,20 мин. ,д 7.30-9 мин
17.	Преодоление горизонтальных препятствий
18.	Равномерный бег 10-15мин
19.	Равномерный бег до 15-20 мин
20.	Бег по пересеченной местности
21.	Развитие скоростно-силовых способностей
22.	Развитие выносливости. Эстафеты
23.	Равномерный бег до 10-15 мин
24.	Развитие скоростных качеств
25.	Кросс 1500-2000м
26.	Кросс 2000-3000м
27.	Организация и проведение самостоятельных занятий

2 четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С на уроках гимнастики
2.	Из упора присев стойка на руках, голове.
3.	Кувырок назад в полушпагат. Подтягивание
4.	Длинный кувырок. Стойка на руках, голове
5.	Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат

6.	Развитие силовых способностей.
7.	Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.
8.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом
9.	Подтягивание. Строевые упражнения.
10.	Подъем переворотом. Подтягивание в висе
11.	Строевые упражнения. Подъем переворотом.
12.	Строевые упражнения. Подъем переворотом
13.	Развитие силовых способностей.
14.	Техника выполнения подъема переворотом.
15.	Перестроения. Опорный прыжок «ноги-врозь»
16.	Повороты в движении. Опорный прыжок
17.	Опорный прыжок «согнутой ноги»- с поворотом на 90 градусов
18.	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты
19.	Развитие скоростно-силовых способностей
20.	Опорный прыжок «ноги-врозь».
21.	Опорный прыжок «ноги-врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов

3 четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б. Т.С. на уроках. Спортивные игра
2.	Передача мяча двумя руками сверху над собой
3.	Стойка игрока. Передвижения в стойке
4.	Эстафета с элементами волейбола
5.	Передача мяча двумя руками сверху на месте
6.	Передвижения в стойке. Передача мяча в парах
7.	Стойка игрока. Передача мяча в парах
8.	Стойка игрока. Прием мяча снизу
9.	Прием мяча сверху-снизу
10.	Прием мяча сверху-снизу. Учебная игра.
11.	Нижняя прямая подача в зону 6
12.	Нижняя прямая подача в зону 5
13.	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра
14.	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра
15.	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра
16.	Б/Б. Стойка и перемещения игрока
17.	Передача мяча двумя руками от груди на месте
18.	Остановка прыжком, ведение мяча в движении
19.	Ловля и передача мяча в движении в движении.
20.	Ведение мяча левой-правой в движении.
21.	Ведение мяча левой-правой в движении. Учебная игра.
22.	Бросок по кольцу после подачи мяча
23.	Бросок по кольцу в движении. Учебная игра.

24.	Ведение мяча в движении- бросок
25.	Ведение мяча в движении- бросок. Учебная игра.
26.	Быстрый прорыв- бросок
27.	Быстрый прорыв- бросок. Учебная игра
28.	Тактика игры в нападении
29.	Тактика игры в нападении
30.	Тактика игры в защите. Учебная игра.

4 четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б. Т.С. на уроках л/атлетики и кросса
2.	Низкий старт. Стартовый разгон.
3.	Спецбеговые упражнения. Эстафетный бег.
4.	Низкий старт. Финиширование.
5.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
6.	Низкий старт. Эстафетный бег.
7.	Бег на результат 60 м. м-8,6-9,1с. Д-9,1-9,7с.
8.	Низкий старт. Финиширование
9.	Специально беговые упражнения.
10.	Правила соревнования в спринтерском беге
11.	Прыжки в длину с места
12.	Метание м/м на дальность
13.	Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
14.	Бег 1000м. Развитие выносливости
15.	Бег 1000-1500м
16.	Бег 1000-1500м. м.8.30-9.20мин, д 7.30-9мин
17.	Преодоление горизонтальных препятствий
18.	Равномерный бег до 10-15 мин
19.	Равномерный бег до 15-20 мин
20.	Бег по пересеченной местности
21.	Развитие скоростно-силовых способностей
22.	Развитие выносливости. Эстафеты
23.	Равномерный бег до 10-15 мин
24.	Развитие скоростных качеств
25.	Кросс 1500-2000м
26.	Кросс 2000-3000м
27.	Организация и проведение самостоятельных занятий.