

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ БГ № 25 г.Салавата

Ф.А. Хисматуллина Ф.А. Хисматуллина

Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно - тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
9 класс
2020-2021 учебный год**

Составитель:

Сулейманов Венер Нагимьянович,
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ
от «28» августа 2020г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Исламгулова Д.Ш. Исламгулова Д.Ш.

«28» августа 2020г.

Салават
2020

№	Тема урока	Дата проведения						Прим
		9а		9б		9в		
		план	факт	план	факт	план	факт	
	Раздел «Легкая атлетика» - 10ч							
1	Вводный инструктаж. Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	01.09		01.09		01.09		
2	Обучение технике низкого старта. Подготовка к тестам ГТО.	03.09		03.09		03.09		
3	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Обучение метанию мяча на дальность.	08.09		08.09		08.09		
4	Обучение прыжку в длину «согнув ноги». Совершенствование метания мяча.	10.09		10.09		10.09		
5	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину «согнув ноги».	15.09		15.09		15.09		
6	Обучение технике бега на средние дистанции. Подготовка к тестам ГТО.	17.09		17.09		17.09		
7	Обучение технике бега на длинные дистанции.	22.09		22.09		22.09		
8	Сдача контрольного норматива: бег 2000 м. Допинг. Концепция честного спорта.	24.09		24.09		24.09		
9	Закрепление технике метания мяча на дальность	29.09		29.09		29.09		
10	Сдача контрольного норматива: метание мяча на дальность.	01.10		01.10		01.10		
	Волейбол — 10 часов							
11	Инструктаж ТБ по волейболу. Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	06.10		06.10		06.10		
12	Сдача контрольного норматива: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	08.10		08.10		08.10		
13	Обучение приему мяча, отраженного сеткой.	13.10		13.10		13.10		
14	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку.	15.10		15.10		15.10		
15	Обучение подачам по заданным зонам. Подготовка к	20.10		20.10		20.10		

	тестам ГТО						
16	Закрепление подачи по заданным зонам.	22.10		22.10		22.10	
17	Сдача контрольного норматива: подачи по заданным зонам.	03.11		03.11		03.11	
18	Закрепление прямого нападающего удара при встречных передачах.	05.11		05.11		05.11	
19	Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	10.11		10.11		10.11	
20	Сдача контрольного норматива: совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	12.11		12.11		12.11	
	Раздел «Гимнастика» - 10ч						
21	Инструктаж ТБ по гимнастике. Обучение подъему переворотом силой и махом.	17.11		17.11		17.11	
22	Закрепление подъема переворотом силой и махом. Подготовка к тестам ГТО.	19.11		19.11		19.11	
23	Совершенствование подъема переворотом силой и махом.	24.11		24.11		24.11	
24	Сдача контрольного норматива: подъем переворотом.	26.11		26.11		26.11	
25	Обучение комбинации на бревне. Совершенствование техники лазание по канату в два приема.	01.12		01.12		01.12	
26	Обучение опорным прыжкам «согнув ноги» и боком. Закрепление комбинации на бревне.	03.12		03.12		03.12	
27	Сдача контрольного норматива: комбинация в равновесии. Закрепление опорных прыжков.	08.12		08.12		08.12	
28	Сдача контрольного норматива: опорный прыжок.	10.12		10.12		10.12	
29	Совершенствование акробатических упражнений.	15.12		15.12		15.12	
30	Сдача контрольного норматива: акробатическая комбинация	17.12		17.12		17.12	
	«Борьба Кореш» - 4ч						
31	Инструктаж по ТБ на уроках борьбы. Обучение падению на бок, перекатам. Обучение захватам, освобождению от	22.12		22.12		22.12	

	захватов.						
32	Обучение выполнению задней и передней подножке, броску через бедро.	24.12		24.12		24.12	
33	Закрепление задней и передней подножке; броска через бедро.	29.12		29.12		29.12	
34	Борьба по заданию.	31.12		31.12		31.12	
	«Лыжная подготовка» -12ч						
35	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Закрепление техники одновременного одношажного хода.	12.01		12.01		12.01	
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	14.01		14.01		14.01	
37	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	19.01		19.01		19.01	
38	Сдача контрольного норматива: техника перехода с хода на ход.	21.01		21.01		21.01	
39	Обучение коньковому ходу.	26.01		26.01		26.01	
40	Закрепление техники конькового хода.	28.01		28.01		28.01	
41	Совершенствование конькового хода. Подготовка к тестам комплекса ГТО.	02.02		02.02		02.02	
42	Сдача контрольного норматива: коньковый ход.	04.02		04.02		04.02	
43	Закрепление техники попеременного двушажного хода	09.02		09.02		09.02	
44	Закрепление технике попеременного двушажного хода	11.02		11.02		11.02	
45	Прохождение дистанции 3 км.	16.02		16.02		16.02	
46	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 2 км. Подготовка к тестам ГТО	18.02		18.02		18.02	
	Баскетбол – 10ч						
47	Обучение броску одной и двумя руками в прыжке.	02.03		02.03		02.03	
48	Закрепление броска одной и двумя руками в прыжке.	04.03		04.03		04.03	
49	Сдача контрольного норматива: бросок одной и двумя руками в прыжке.	09.03		09.03		09.03	
50	Обучение позиционному нападению и личной защите. Подготовка к тестам ГТО.	11.03		11.03		11.03	

51	Закрепление тактики позиционного нападения и личной защиты.	16.03		16.03		16.03		
52	Совершенствование тактики позиционного нападения и личной защиты.	18.03		18.03		18.03		
53	Обучение тактике взаимодействия двух игроков через «заслон»	23.03		23.03		23.03		
54	Закрепление тактики взаимодействия трех игроков	25.03		25.03		25.03		
55	Совершенствование тактики взаимодействия трех игроков.	30.03		30.03		30.03		
56	Совершенствование тактики взаимодействия трех игроков.	01.04		01.04		01.04		
Футбол – 6ч								
57	ТБ на уроках мини-футбола. Совершенствование удара по катящемуся мячу.	06.04		06.04		06.04		
58	Совершенствование удара по летящему мячу. Закрепление вбрасывания мяча.	08.04		08.04		08.04		
59	Совершенствование ударов по воротам. Учебная игра мини-футбол.	20.04		20.04		20.04		
60	Обучение ведению мяча с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.	22.04		22.04		22.04		
61	Закрепление ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	27.04		27.04		27.04		
62	Совершенствование перехвата мяча. Учебная игра мини-футбол.	29.04		29.04		29.04		
Лёгкая атлетика – 6 ч								
63	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение прыжку в высоту «перешагиванием».	04.05		04.05		04.05		
64	Закрепление прыжка в высоту «перешагиванием».	06.05		06.05		06.05		
65	Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту «перешагиванием».	11.05		11.05		11.05		
66	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.	13.05		13.05		13.05		

67	Сдача контрольного норматива: бег 60 м.	18.05		18.05		18.05		
68	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Подготовка к тестам ГТО	20.05		20.05		20.05		