

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ руководитель МО Годова Т.А. <i>Т.А. Годова</i>	Согласовано Заместитель директора по НМР Мокрецова Н.В. <i>Н.В. Мокрецова</i>	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. <i>О.И. Романова</i>
Протокол №1 от « 30 » <i>08</i> 2017 г.	« 31 » <i>08</i> 2017 г.	Приказ № <i>195</i> « 31 » <i>08</i> 2017 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физкультуре
на 2017-2018 учебный год**

Класс: 9

Учитель: Годова Т.А.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю - 3 часа.

Календарно-тематическое планирование на составлено на основе рабочей программы по физкультуре, 5-9 классы Слепцовой Л.Д. Годовой Т.А. Труфановым С.В., утвержденной приказом МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № 204 от 30.08.2016г

номер урока	дата	корректировка	Содержание (раздел, тема) урока	Кол-во часов	Примечание
			Лёгкая атлетика	15	
1			Инструкция Т.Б. Теория: физическое развитие человека. Знания о физкультуре	1	
2			Развитие выносливости: бег до 12 мин, полоса препятствий	1	
3			Овладение техникой прыжка в длину с разбега 9-11 шагов	1	
4			Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, эстафеты	1	
5			Входной контроль : бег 60 м с учётом времени. Овладение спринтерским бегом	1	
6			Развитие выносливости: круговая тренировка, бег до 12 минут	1	
7			Повторить метание малого мяча на дальность, эстафеты, прыжки	1	
8			Контрольный норматив: метание малого мяча на дальность	1	
9			Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	
10			Контрольный норматив: бег 1000 метров с учётом времени	1	
11			Контрольный норматив: подъём туловища за 30 секунд	1	
12			Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	
13			Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки, броски	1	
14			Контрольный норматив: подтягивание на перекладине(м) сгибание и разгибание рук (д)	1	
15			Совершенствование двигательных способностей.	1	
			Баскетбол	12	
16			История баскетбола. Правила м/б.Основные приёмы. Техника безопасности	1	
17			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	

18			Освоение техники ведения мяча: низкая, средняя, высокая стойка игрока	1	
19			Освоение техники ведения мяча на месте, в движении по прямой	1	
20			Контрольный норматив: техника ведения мяча в движении по прямой	1	
21			Освоение ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении в парах	1	
22			Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
23			Контрольный норматив: передача мяча на месте в парах от плеча	1	
24			Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя руками с места	1	
25			Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя руками после ведения	1	
26			Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой с места	1	
27			Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой после ведения	1	
			Гимнастика	20	
28			История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки	1	
29			Освоение строевых упражнений: перестроение в колонну по 4 дроблением	1	
30			Перестроение колонн методом разведения и слияния в движении	1	
31			Разучить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте	1	
32			Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
33			Контрольный норматив: подтягивание (м) подтягивание из виса лёжа(д)	1	
34			Освоение опорных прыжков: ноги согнув (м)прыжок боком (д)	1	
35			Освоение акробатических упр: стойка на голове и руках(м)равновесие на одной н	1	
36			Освоение акробатических упр: длинный кувырок (м)выпад, кувырок назад (д)	1	

37			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте	1	
38			Контрольный норматив: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках	1	
39			Разучить комплекс ОРУ с предметами, развитие скоростных способностей	1	
40			Развитие координационных способностей: игры, эстафеты с гим. инвентарём	1	
41			Развитие гибкости: упражнения на гимнастической стенке,	1	
42			Развитие скоростно- иловых способностей: прыжки со скакалкой, броски	1	
43			Развитие координационных способностей : игры, эстафеты	1	
44			Развитие силовой выносливости: подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	
45			Контрольный норматив: опорный прыжок: : ноги согнув (м)прыжок боком (д)	1	
46			Урок-лекция: самоконтроль, способы регулирования физической нагрузки	1	
47			Урок-лекция: знания о физической культуре	1	
			Лыжная подготовка	21	
48			История лыжного спорта. Правила техники безопасности	1	
49			Подборка и подгонка лыж и палочек. Выход Работа над скольжением.	1	
50			Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	1	
51			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	
52			Совершенствование четырёхшажного хода. Прохождение дистанции до 3000м	1	
53			Совершенствование перехода с попеременного на одновременный ход	1	
54			Повторить виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	1	

55			Преодоление контруклона.. Прохождение дистанции до 4000м.	1	
56			Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1	
57			Совершенствование торможения и поворота «плугом»	1	
58			Преодоление дистанции до 4500м без учёта времени	1	
59			Повторить игры «Гонки с выбыванием» «Как по часам»	1	
60			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
61			Контрольный норматив: истанции с учётом времени 5000м (м) 3000м (д)	1	
62			Эстафеты, игра « Биатлон» Повторить технику лыжных ходов	1	
63			Повторить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	
64			Повторить технику конькового хода, Торможение и повороты	1	
65			Контрольный норматив: техника конькового хода	1	
66			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
67			Контрольный норматив: техника одновременного одношажного хода	1	
68			Повторить игры «Гонки с выбыванием» «Как по часам»	1	
				12	
			Баскетбол		
69			Правила техники безопасности. Повторить ведение мяча на месте и движении	1	
70			Повторить технику броска двумя руками в прыжке	1	
71			Совершенствование техники вырывания мяча и перехвата	1	
72			Совершенствование техники выбывания мяча и перехвата	1	
73			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2	1	
74			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3	1	
75			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	

			4*4		
76			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5*5	1	
77			Нападение быстрым прорывом (3:2) учебная игра	1	
78			Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите	1	
79			Контрольный норматив: техника броска мяча в прыжке. Игра в б/б	1	
80			Совершенствование техники броска мяча с места. Игра в б/б	1	
			Волейбол	10	
81			История волейбола. Правила техники безопасности	1	
82			Овладение техникой передвижений , остановок, поворотов и стоек	1	
83			Освоение техники приёма и передач мяча.	1	
84			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
85			Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, реакции)	1	
86			Освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча отраженная сеткой	1	
87			Контрольный норматив: техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки	1	
88			Развитие общей выносливости : круговая тренировка	1	
89			Развитие скоростно-силовых способностей: эстафеты с набивными мячами	1	
90			Освоение тактики игры. Взаимодействие игроков в защите и нападении	1	
			Лёгкая атлетика	12	
91			Правила техники безопасности. Контроль и самоконтроль	1	
92			Повторить метание малого мяча на дальность, эстафеты, прыжки	1	
93			Контрольный норматив: метание малого мяча в вертикальную цель 1м*1м	1	
94			Развитие скоростных	1	

			способностей : бег с ускорением, встречная эстафета		
95			Контрольный норматив: бег 1000 метров с учётом времени	1	
96			Повторить технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	1	
97			Контрольный норматив: техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	1	
98			Развитие скоростно-силовых способностей , прыжки, броски.	1	
99			Совершенствование двигательных способностей. Бег 60метров с учётом времени.	1	
100			Повторить технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	1	
101			Контрольный норматив: техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	1	
102			Итоговый урок : подвижные игры, эстафеты	1	