

Приложение 1  
к рабочей программе по физической культуре для 9 класса,  
утвержденной приказом №141 от «01» сентября 2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С. СТАРОКАЛМАШЕВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕКМАГУШЕВСКИЙ  
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено  
Руководитель ПМО:  
\_\_\_\_\_ /Макулова П.Р./  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2023г

Согласовано  
Зам. директора по УВР:  
\_\_\_\_\_ /Газизова Р.А./  
«30» августа 2023 г

Утверждено  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ /Гильванов С. Т./  
приказ №141  
от 01 сентября 2023г

Календарно – тематическое планирование по физической  
культуре для 9 класса

составила учитель  
физической культуры Макулова А.Р.

## Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Примечание
	По плану	Факт		
1	1.09		ТБ на уроках легкой атлетики	
2	6.09		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	
3	8.09		Прыжок в длину с места, техника барьерного бега. Сдача норм ГТО (прыжок в длину с места)	
4	13.09		Прыжок в длину с разбега, барьерныйбег. Сдача норм ГТО (прыжок в длину с разбега)	
5	15.09		Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	
6	20.09		Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м.	
7	22.09		Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО (метание малого мяча на дальность)	
<b>Баскетбол</b>				
8	27.09		Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол).	
9	29.09		Двигательные действия, физические качества и физическая нагрузка при игре в баскетбол	
10	4.10		Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	
11	6.10		Обманные движения с мячом и финты.	
12	13.10		Тактические действия. Быстрый прорыв (2x1).	
13	18.10		Правила соревнований по одному из базовых видов спорта(баскетбол)	
14	20.10		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	
15	25.10		Учебная игра.	
16	27.10		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>				
17	8.11		Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	
18	10.11		Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга	
19	15.11		Строевые упражнения. Организующие команды и приемы.	
20	17.11		Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	
21	22.11		Выполнение строевых упражнений на	

			технику исполнения.	
22	24.11		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	
23	29.11		Висы, упоры. Стойки и строевые упражнения. Сдача норм ГТО (подтягивание)	
24	1.12		Упражнения на гимнастических брусьях и на бревне. Опорный прыжок.	
25	6.12		Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	
26	8.12		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения	
27	13.12		Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки	
28	15.12		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Атлетическая гимнастика	
29	20.12		Выполнение комбинации упражнений и лазания по канату на технику	
30	22.12		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
31	27.12		Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Танцевальные движения, основы упражнений и композиций ритмической гимнастики	
<b>Лыжные гонки</b>				
32	10.01		Техника безопасности на занятиях полыжной подготовке	
33	12.01		Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры	
34	17.01		Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	
35	19.01		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (гибкости), функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем	
36	24.01		Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного хода на другой.	
37	26.01		Коньковый ход. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км. Торможения	
38	31.01		Передвижения на лыжах. Эстафеты. Повороты на склоне.	
39	2.02		Прохождение дистанции до 4 км. Сдача норм ГТО (бег на лыжах)	
40	7.02		Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы.	
41	9.02		Оздоровительные системы физического и	

			спортивная подготовка в лыжных гонках	
42	14.02		Прохождение дистанции до 4 км.	
43	16.02		Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км. Торможения	

### **Волейбол**

44	21.02		Техника безопасности на уроках спортивных игр(волейбол).	
45	28.02		Приём и передача мяча над собой, в парах. Перемещения	
46	1.03		Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	
47	6.03		Передача мяча двумя руками сверху стоя боком и спиной в направлении передачи.	
48	13.03		Приём нижней прямой подачи.	
49	15.03		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия вигровой и соревновательной деятельности	
50	20.03		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
51	22.03		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	

### **Мини-футбол и легкая атлетика**

52	3.04		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Футбол. Ведение и остановка мяча.	
53	5.04		Развитие скоростно-силовых качеств. Туристическая подготовка . Ориентирование Узлы.	
54	12.04		Футбол. Ведение и остановка мяча. Нападение, защита. Удары по мячу головой.	
55	17.04		Упражнения культурно – этнической направленности, сюжетно – обрядовые игры(игра «Горелки»).	
56	19.04		Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО (прыжок в длину с места). Техника вбрасывания мяча.	
57	24.04		Метание малого мяча. Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность.	
58	26.04		Техника высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции. Сдача норм ГТО	
59	3.05		Футбол. Техника обманных движений, финты.	
60	8.05		Техника барьерного бега.	
61	10.05		Бег на средние дистанции. Сдача норм ГТО (бег на средние дистанции)	

### **Элементы техники национальных видов спорта**

62	15.05		Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	
63	17.05		Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	

64	22.05		Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	
65	24.05		Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	