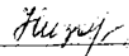


СОГЛАСОВАНО


Директор ТМК ОУ «Диксонская СШ»

 /Низовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

от «31_» августа_2022 года

Рассмотрено на заседании ШМО

Руководитель ШМО  Низовцева Д.А.

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 9

Учитель **Ефимов А.Д.**

Количество часов: всего **68** часа; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы **Ефимова А.Д.**, утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с **федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,**

УМК:

Автор **В.И. Лях** Физическая культура 8-9 класс, издательство Москва, «Просвещение» 2017 г.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		І четверть					
		Легкая атлетика	10ч				
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Специально беговые упражнения. Высокий старт.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; – адекватно воспринимать оценку учителя; – оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; – активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; – выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; – участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <p>Личностные:</p>
2.	2.	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением 40-60м. Финиширование.	1				
3.	3.	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м. – учёт. Финиширование.	1				
4.	4.	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м. – учёт.	1				
5.	5.	Бег на длинные дистанции до 10 минут. Метание мяча с 3х шагов разбега.	1				
6.	6.	Бег на длинные дистанции до 10 минут. Метание мяча на дальность – учёт.	1				
7.	7.	Бег 1000м. учёт. Метание набивного мяча из положения сидя.	1				
8.	8.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 10х10. Упражнения на расслабление.	1				
9.	9.	Прыжок в длину с места – учёт. Челночный бег 3х10 с утяжелением.	1				
10.	10.	Челночный бег 3х10 – учёт. Метание набивного мяча из положения сидя – учёт.	1				

						<ul style="list-style-type: none"> – создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой; – проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
		Спортивные игры (баскетбол)	7 ч			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать и удерживать учебную задачу; – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать
11.	1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
12.	2.	Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1			
13.	3.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ОФП с мячами.	1			
14.	4.	Передачи мяча разными способами на месте. Ловля и передача мяча на месте.	1			
15.	5.	Передачи мяча разными способами в движении. Штрафной бросок. Бросок из под кольца.	1			
16.	6.	Штрафной бросок. Совершенствование тактических игровых действий.	1			
17.	7.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1			

						конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.
		II четверть				<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; – использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; – выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; – применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; – раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение; – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; – соблюдать правила безопасности при работе на снарядах; – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов.
		Гимнастика с основами акробатики	12 часов			
18.	1.	Инструктаж ТБ. Советская школа гимнастики. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость.	1			
19.	2.	Строевые упражнения. Упражнения в висах.	1			
20.	3.	Строевые упражнения. Упоры. Поднимание прямых ног в висе (м), поднимание согнутых ног в висе (д) – учёт.	1			
21.	4.	Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой.	1			
22.	5.	Закрепление лазания по канату без помощи ног. Обучение стойке на голове (д); стойке на руках (ю).	1			
23.	6.	Акробатические упражнения: кувырок назад в стойку на лопатках (ю); в полу-шпагат (д). Мост из положения лёжа.	1			
24.	7.	Закрепление акробатических упражнений, составление комбинации из разученных элементов.	1			
25.	8.	Акробатическая комбинация – учёт. Упражнения в равновесии на бревне.	1			
26.	9.	Наклон вперед из положения сидя – учёт. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1			
27.	10.	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на осанку.	1			
28.	11.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1			
29.	12.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой	1			

		за 1 минуту - учёт.					Личностные: – выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; – владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
		Спортивные игры (волейбол)	8ч				Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Познавательные: – уметь использовать наглядные модели; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; – прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Коммуникативные: – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в
30.	1.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	
31.	2.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1				
32.	3.	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение.	1				
33.	4.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1				
		III четверть					
34.	5.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1				
35.	6.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра с задачами.	1				
36.	7.	Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре волейбол.	1				
37.	8.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				

							игре и следовать им; Личностные: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
		Кроссовая подготовка	10ч				Регулятивные: – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бег Познавательные: – осуществлять анализ выполненных действий по кроссовой подготовке; – активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; – выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Личностные: – создавать мотивационную основу на занятия кроссовой подготовкой; – проявлять учебно-
38.	1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка на выносливость.	1				
39.	2.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 6 минут.	1				
40.	3.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 8 минут.	1				
41.	4.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 10 минут.	1				
42.	5.	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1				
43.	6.	Кроссовая подготовка 1.500 м.	1				
44.	7.	Кроссовая подготовка 2000 м. Круговая эстафета.	1				
45.	8.	Кроссовая подготовка 2000 м с утяжелителями. Упражнения на расслабление.	1				
46.	9.	Продолжительный бег 15 минут. Упражнения на гибкость.	1				
47.	10.	Специально беговые упражнения. Эстафетные задания с бегом.	1				

							познавательный интерес к занятиям по кроссовой подготовке.
		Спортивные игры (баскетбол)	5 ч				
48.	1.	Инструктаж ТБ. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча без зрительного контроля - учёт. Учебная игра.	1				
49.	2.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	1				
50.	3.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча со сменой направления – контроль на технику.	1				
51.	4.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1				
52.	5.	Учебная игра по упрощенным правилам с заданием.	1				
						Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; - уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать наглядные модели; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
		VI четверть				Электронное	Познавательные:

		Лыжная подготовка	10 ч			
53.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1			
54.	2.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1			
55.	3.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1			
56.	4.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
57.	5.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			
58.	6.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
59.	7.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.	1			
60.	8.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5 км.				
61.	9.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км.				
62.	10.	Эстафеты на лыжах.				
		Легкая атлетика	10 ч			
63.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3х10м – учёт. Прыжок в длину	1			

приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь

- осуществлять анализ выполненных действий;
 - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
 - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
 - понимать и принимать цели, сформулированные учителем;
- Регулятивные:**
- принимать и сохранять учебную задачу;
 - адекватно воспринимать словесную оценку учителя;
 - принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу;
- Коммуникативные:**
- формулировать собственное мнение;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
- Личностные:**
- ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;
- Регулятивные:**
- Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-

		с разбега.					
64.	2.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Круговая тренировка на выносливость.	1				
65.	3.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Бег 30 метров – учёт.	1				
66.	4.	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 60 метров – учёт.	1				
67.	5.	Бег по виражам. Круговая тренировка скоростно – силового характера.	1				
68.	6.	Эстафетные задания с бегом и прыжками.	1				
	Итого		68 ч				

- силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- Познавательные:**
- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
 - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
 - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- Коммуникативные:**
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
 - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
- Личностные:**
- создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;
 - проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.