


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Дубенский район  
«Опоченский центр образования»

Согласовано  
зам директора по УВР

  
« 30 » 08 2017 г

Утверждено  
приказ № / от 2017 г

  
Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по физической культуре

на 2017- 2018 учебный год

Класс 9

Учитель Курбацкий В.В.

Общее количество часов по учебному плану 105

По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 35

Учебник: « Физическая культура. 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2011 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол №  /  от «30» августа 2017 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.



ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол №  /  от «30» августа 2017 г

91	1	Инструктаж ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Метание мяча на дальность.
92	1	Бег 60 м. с низкого старта. Метание мяча на дальность.
93	1	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. - финиширование. Объективные и субъективные приёмы самоконтроля при выполнении ФУ.
94	1	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бег 60 м. на время.
95	1	Совершенствование техники бега на 60 м и техники метания мяча на дальность.
96	1	Совершенствование техники метания мяча и техники бега на 60 м.
97	1	Сдача учебного норматива: метание мяча на дальность. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом.
98	1	Сдача учебного норматива: бег 60 м. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
99	1	Передача эстафеты. эстафета 4 * 60 м РК: "Лапта" в нашем крае. Кросс 2000м . без учёта времени.
100	1	Эстафета 4 * 100 м. Кроссовая подготовка 2000 м. "Лапта".
101	1	Совершенствование техники передачи эстафеты 4*100 м Кроссовая подготовка 2000 м с учётом времени. "
102	1	Сдача учебного норматива: 2000 м. Влияние занятий ФК и спортом на репродуктивную функцию человека.

70	1	Совершенствование техники передачи мяча через сетку и техники нижней подача. Учебная игра.
71	1	Совершенствование техники многократного приёма мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
72	1	Совершенствование техники передачи мяча стоя спиной к партнёру. Учебная игра в нападении через игрока передней линии .
73	1	Совершенствование техники многократного приёма мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
74	1	Совершенствование техники приёма мяча отскочившего от сетки и техники нижней подачи.
75	1	Оценка техники передачи мяча у сетки .
76	1	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками. Нижняя подача.
77	1	Оценка техники нижней подачи. Учебная игра.
78	1	Оценка техники передачи мяча стоя спиной к партнёру .
IV - четверть		
79	1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Опорный прыжок. Страховка. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
80	1	Разучивание техники подъёма переворотом в упор силой (ю.), и техники опорного прыжка боком (д.) и прыжка согнув ноги (ю)
81	1	Разучивание техники опорного прыжка: боком (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки и прыжка согнув ноги (козёл в длину) – юноши. Разучивание техники подъёма переворотом в упор силой (ю.)
82	1	Разучивание техники опорного прыжка боком (д.) и техники прыжка согнув ноги (козёл в длину) и подъёма переворотом в упор силой (ю.)
83	1	Оценка техники опорного прыжка. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
84	1	Сдача учебного норматива: подтягивание. (ю) и подъём туловища (д) Физиологическая характеристика предстартового состояния и “второго дыхания”.
85	1	Оценка техники подъёма переворотом в упор силой (ю.), и техники лазанья по канату (д) . Дневник самоконтроля.
86	1	Разучивание техники подъёма махом вперёд в сед ноги врозь (ю.) и акробатической комбинации (д.).
87	1	Разучивание техники стойки на голове и руках, упражнений на брусках (ю.) и акробатической комбинации (д.)
88	1	Разучивание техники подъёма махом вперёд в сед ноги врозь (ю) Совершенствование техники акробатической комбинации (д.) и техники кувырка вперёд с трёх шагов разбега (ю.).
89	1	Совершенствование техники упражнений на брусках и в акробатике (ю.) и комбинации в акробатике (д.).
90	1	Оценка техники упражнений на брусках (ю.) и комбинации в акробатике (д.).

		попеременного четырёхшажного хода
47	1	Разучивание техники попеременного четырёхшажного хода .
48	1	Разучивание техники попеременного четырёхшажного хода . прохождение дистанции до 3 км .
		III = четверть
49	1	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке Разучивание техники перехода с попеременного ходов на одновременные . Совершенствование техники конькобежного хода .
50	1	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода ..Прохождение дистанции до 3 км .
51	1	Разучивание техники преодоления подъёмов и препятствий . Торможение и поворот упором .
52	1	Разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции .
53	1	Совершенствование техники конькобежного хода „обгон на дистанции . Прохождение дистанции до 3,5 км .
54	1	Совершенствование техники торможения “ плугом “ и “ упором ” .Подъём “лесенкой” по пологому склону .
55	1	Совершенствование техники спусков с пологих склонов и техники торможения “плугом” и “упором” .
56	1	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции .
57	1	Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный . Прохождение дистанции 3 км .
58	1	Совершенствование техники лыжного хода и техники обгон на дистанции 3 км
59	1	.Совершенствование техники бега на лыжах с учётом времени на дистанции 3 км .
60	1	Сдача учебного норматива : бег на лыжах 3 км .
61	1	Совершенствование техники бега на лыжах . Прохождение дистанции 4 км без учёта времени .
62	1	Инструктаж ТБ при занятиях спортивными играми. Волейбол. Многократные передачи мяча над собой. Приём мяча снизу.
63	1	Разучивание техники нижней прямой подача. Совершенствование техники приёма мяча снизу. Многократные передачи мяча над собой.
64	1	Разучивание техники приёма мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
65	1	Разучивание техники передачи мяча стоя спиной к партнёру . Совершенствование техники отбивания мяча кулаком. Учебная игра. История Олимпийских игр и их значение.
66	1	Разучивание техники многократного приёма мяча снизу двумя руками Совершенствование техники передачи мяча стоя спиной к партнёру .. Учебная игра. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
67	1	Разучивание техники передачи мяча у сетки и техники приёма мяча отскокнвшего от сетки . Нижняя подача. Учебная игра.
68	1	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и техники нижней подачи .Учебная игра
69	1	Совершенствование техники чередования передач сверху и приёмов мяча снизу. Учебная игра в нападении через игрока передней линии .

№ урока	Кол-во часов	Темы урока
23.	1	Передачи мяча в движении. Учебная игра. РК: профессионально-прикладные виды спорта г.Тулы.
24.	1	История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Техника передач мяча в движении, ведение мяча с изменением направления и скорости .
25.	1	РК: спортивные секции и ДЮСШ г.Тулы. Техника ловли и передачи мяча в движении. Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей.
26.	1	РК: история развития и значение комплекса ГТО в г.Туле. Введение мяча с изменением направления „ броски одной рукой в движении.
27	1	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.
II - четверть		
28.	1	Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.
29.	1	Основные формы занятий физической культурой. Разучивание техники броска одной рукой по кольцу. Учебная игра.
30.	1	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Учебная игра с персональной защитой . Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
31.	1	Разучивание техники броска по кольцу одной рукой .Совершенствование техники ведения мяча .
32.	1	Разучивание техники броска мяча по кольцу с ближней и средней дистанций Введение попеременно правой и левой рукой. Учебная игра .
33.	1	Бросок мяча с двух шагов после ведения Учебная игра с персональной защитой .
34	1	Совершенствование техники передачи мяча в движении и техники ведения мяча . Учебная игра .
35	1	Бросок мяча двумя руками от головы. Введение мяча с изменением направления и скорости . Учебная игра с персональной защитой .
36.	1	Разучивание техники броска мяча с ближней и средней дистанций . Совершенствование техники передачи мяча в движении . Учебная игра .
37.	1	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок мяча после ведения Учебная игра.
38	1	Совершенствование техники броска после ведения. Современные спортивно-оздоровительные системы ФУ по формированию культуры движений и телосложения.
39.	1	Совершенствование техники передачи мяча после ведения . Учебная игра .
40	1	Совершенствование техники ведения мяча . Учебная игра с заданием .
41	1	Совершенствование техники передачи мяча в движении и броска после ведения . Учебная игра .
42	1	Совершенствование техники броска после ведения . Учебная игра с быстрым прорывом .
43	1	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и скорости . Учебная игра. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия.
44	1	Оценка тактических действий в двусторонней игре. Участие российских спортсменов- олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
45	1	Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Оценка игровой деятельности.
46	1	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой . Разучивание техники

## 9 класс

№ урока	Кол-во часов	Темы урока
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>		
1.	1	Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Низкий старт. Бег 30 м., 60 м. Бег 1000 м. без учёта времени.
2.	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. из различных исходных положений . Кросс 1500 м. без учёта времени.
3	1	Стартовый разгон. Бег 60 м на время . Кросс 2000м без учёта времени .
4.	1	Бег по дистанции 60 м на время .. Кросс 2000 м. с учётом времени.
5	1	Бег 60 м. на время. Передача эстафетной палочки. Кросс 2000 м. без учёта времени.
6.	1	Бег 60 м. на время . Финиширование . Олимпийская символика. Формирование здорового образа жизни. РК: Тульские л/а (Зверева, Табакова ).
7.	1	Совершенствование техники бега на 60 м . Кросс 2000 м. с учётом времени. Укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.
8.	1	Передача эстафетной палочки . Бег 60 м на время . Кросс 2000 м с учётом времени .
9.	1	Сдача учебного норматива : бег 60 м .
10.	1	Сдача учебного норматива: кросс 2000 м. ФК и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
11.	1	Инструктаж ТБ при прыжках в высоту. Прыжок в высоту способом “перешагивание” – разбег.
12.	1	Прыжок в высоту способом “перешагивание”- разбег, отталкивание. Основы ТБ и профилактики травматизма.
13.	1	Прыжок в высоту. Разбег, отталкивание, полёт. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
14.	1	Прыжок в высоту. Отталкивание, полёт, приземление. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
15.	1	Прыжок в высоту способом “перешагивание”. Индивидуальный разбег. Развитие скоростно-силовых качеств.
16.	1	Прыжок в высоту способом “перешагивание”- совершенствование техники. Развитие ловкости. Основные причины травматизма во время занятий ФК.
17.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
18.	1	Сдача учебного норматива :: прыжок в высоту способом “перешагивание”. Что такое ЗОЖ? Правила выполнения утренней гимнастики.
19	1	Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание”- соревнования в классе. РК: развитие туризма и активного отдыха в Тульской области.
20	1	Инструктаж ТБ на занятиях по баскетболу. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм. Стойки, остановки, перемещения. Ловля и передачи мяча на месте и в движении ..
21	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча Организация и проведение закаливающих процедур.
22	1	Приёмы самоконтроля. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.