**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\ п | Дата | Наименование раздела, темы, практические и контрольные работы | Кол-во часов | Планируемые результаты (УУД) | Примечание |
| 1. |  | **Легкая атлетика** Инструктаж по ТБ**.** Высокий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). | **7 часов** | *Предметные:* понимать, ка­кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; знать историю развития легкой атлетики, уметь выполнять раз­минку в движе­нии; понимать правила тести­рования бега на 30, 60 м; знать, что такое дистанция и как ее можно удер­живать; понимать пра­вила тестирова­ния челночного бега; понимать пра­вила тестирование прыжка в длину с места; уметь распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу реализации, так и в конце действия. Выполнять жизненноважные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, уметь выполнять бросок набивного мяча; знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  *Метапредметные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости и толерантности. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.  *Личностные:* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Формирование ответственного отношения к учению и способности учащихся к саморазвитию. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет). С максимальной скоростью пробегать 60 метров, в равномерном темпе бегать 15 минут. |  |
| 2. |  | Высокий и низкий старт до 30 метров. Подготовка сдаче ном ГТО. Тестирование - челночный бег 3x10. |  |  |
| 3. |  | Бег с ускорением от 40 до 80 метров. Подготовка сдаче ном ГТО.Тестирование прыжок в длину с места. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |  |  |
| 4. |  | *Бег на результат 30 и 60 м*. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. |  |  |
| 5. |  | Бег на результат 100 метров. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы на результат. ОРУ в движении. |  |  |
| 6. |  | Бег 2000(м), 1500(д). Ловля набивного мяча (3кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх |  |  |
| 7. |  | Кросс до 3 км. Понятие темп и скорость. Круговая тренировка |  |  |
| 8. |  | **Спортивные игры**  **Баскетбол**  Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом.  Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника | **10 часов** | *Предметные:* знать какие травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями, какую первую помощь можно оказать при травме; формирование умений выполнять комплексы понимать правила подвижных и спортивных игр; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий. Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений.  *Метапредметные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Владение основами самоконтроля, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Умение работать индивидуально и в группе. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.  *Личностные:* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Способность управлять своими эмоциями. Играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 9. |  | Развитие баскетбола в России. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменени­ем направления |  |  |
| 10. |  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |
| 11. |  | Бросок мяча в движении двумя руками сни­зу. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. |  |  |
| 12. |  | Передача и броски мяча. Бросок мяча дву­мя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |  |  |
| 13. |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Учебная игра. |  |  |
| 14. |  | Нападение быстрым прорывом (3:2). Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра. |  |  |
| 15. |  | Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2х1, Зх1. Перехват мяча. Учебная игра. |  |  |
| 16. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания 2x2, 3x3. |  |  |
| 17. |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). |  |  |
| 18. |  | **Гимнастика с элементами акробатики**. ТБ на уроках гимнастики. М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, Д: мост в упор стоя на одном колене. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые команды. | **12 часов** | *Предметные:* знать, как проводятся раз­минка, направ­ленная на раз­витие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила игр проводимых на уроках гимнастики; знать, что та­кое гигиена, уметь применять на практике правила личной гигиены; уметь выполнять разминку с предметом и без предмета; знать, что та­кое осанка, как проводит­ся разминка, направленная на сохранение правильной осанки уметь выполнять упражнения на формирование правильной осанки; уметь выполнять кувырок назад и вперед; соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений, знать, что такое скакалка и ка­кие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со ска­калкой  *Метапредметные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Владение основами самоконтроля, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Умение работать индивидуально и в группе. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.  *Личностные:* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Способность управлять своими эмоциями. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет). Выполнять акробатическую комбинацию состоящую из четырех элементов включающую кувырки вперед и назад, выполнять опорные прыжки через козла в длину (м) и в ширину (д). |  |
| 19. |  | М: кувырок вперед и назад, Д: Повторение упражнений 7 класса. Повороты в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. |  |  |
| 20. |  | М: кувырок вперед и назад – совершенствование. Д: кувырок назад в полушпагат. Определение нормальной массы (веса), длины тел, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей*.* Упражнения на развитие гибкости. |  |  |
| 21. |  | М: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок. Правила личной гигиены на уроках гимнастики. Упражнения на формирование правильной осанки |  |  |
| 22. |  | М: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) Д: прыжок боком (козёл в ширину высота 110см.). Упражнение на освоение опорных прыжков. |  |  |
| 23. |  | Лазание по канату. М: в два приёма; Д: в три приема. ОРУ с предметами. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений. |  |  |
| 24. |  | Передвижение в висе. Подтягивания в висе (М), в висе лёжа (Д). Страховка и помощь во время занятий. Круговая тренировка. |  |  |
| 25. |  | Прыжки и упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гим­настических упражнений для развития гибкости. |  |  |
| 26. |  | Махом назад соскок. Лазание по канату М: в два приёма; Д: в три приёма Эстафеты. |  |  |
| 27. |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |  |
| 28. |  | Повторение ранее пройденных элементов 7-8 кл. Соединение из ранее освоенных элементов. |  |  |
| 29. |  | Круговая тренировка с элементами прикладной направленности |  |  |
| 30. |  | **Волейбол.** Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд | **4 часа** | *Предметные:* знать какие травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями, какую первую помощь можно оказать при травме; формирование умений выполнять комплексы понимать правила подвижных и спортивных игр; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий. Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений. |  |
| 31. |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила судейства. |  |  |
| 32. |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд |  |  |
| 33. |  | Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола |  |  |
| 34. |  | **Лыжная подготовка.** ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. Правила температурного режима для занятия лыжами. | **12 часов** | *Предметные:* знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения попеременного двухшажного хода падением; знать историю развития лыжного спорта в России и Кузбассе; уметь рассказать о знаменитых лыжниках Кузбасса; уметь рассказать о истории развития современных зимних Олимпийских игр; узнать возмож­ности своего организма с по­мощью прохо­ждения дистан­ции 3 км, уметь распределять силы на прохождении длинных дистанций; знать правила личной гигиены на уроках лыжной подготовки. Понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  *Метапредметные:* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осу­ществлять совместную деятельность; самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  *Личностные:* осознание своей этни­ческой и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятель­ности и формирование лич­ностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спор­ных ситуаций; формирование чувства гордости за свою Родину, Российский народ и историю России. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 35. |  | Гонка 1 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. История развития лыжного спорта в России и Кузбассе. |  |  |
| 36. |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. Оказание помощи при обморожениях |  |  |
| 37. |  | Преодоление контр уклонов. Подъём в гору скользящим шагом. «Карельская гонка». Знаменитые лыжники Кузбасса. |  |  |
| 38. |  | Коньковый ход. «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» |  |  |
| 39. |  | Гонка 2 км. Торможение и поворот «плугом», «Карельская гонка». |  |  |
| 40. |  | Прохождение дистанции до 2,5км. Переход с попеременных ходов на одновременные. |  |  |
| 41. |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Дистанция 3 км. |  |  |
| 42. |  | Торможение и поворот «плугом». Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 43. |  | Совершенствование - поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км |  |  |
| 44. |  | Гонка 4км |  |  |
| 45. |  | Гонка 4.5 км. «Биатлон» |  |  |
| 46. |  | **Волейбол.** Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём мяча после подачи | **6 часов** | *Метапредметные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Владение основами самоконтроля, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Умение работать индивидуально и в группе. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.  *Личностные:* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Способность управлять своими эмоциями. Играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 47. |  | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках |  |  |
| 48. |  | Игры с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках |  |  |
| 49. |  | Совершенствование приема мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола |  |  |
| 50. |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. |  |  |
| 51. |  | Игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 52. |  | **Футбол.** Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Правила соревнований по футболу. Передачи мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма. | **10 часов** | *Предметные:* знать какие травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями, какую первую помощь можно оказать при травме; формирование умений выполнять комплексы понимать правила подвижных и спортивных игр; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий. Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений.  *Метапредметные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Владение основами самоконтроля, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Умение работать индивидуально и в группе. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.  *Личностные:* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Способность управлять своими эмоциями. Играть в футбол по упрощенным правилам. |  |
| 53. |  | Удар по катящемуся мячу носком. Закрепление ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма |  |  |
| 54. |  | Удар по мячу серединой лба (по летящему мячу). Игра по правилам футбола. |  |  |
| 55. |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. |  |  |
| 56. |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 57. |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 58. |  | Обучение игре головой, финтам. Совершенствование ведения с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой |  |  |
| 59. |  | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря. Совершенствование игры головой, финты |  |  |
| 60. |  | Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 61. |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. |  |  |
| 62. |  | **Легкая атлетика.** ТБ на уроках по легкой атлетике. Метание мяча весом 150гр с расстояния 12 – 14 м, юноши до 16м - обучение. | **7 часов** | *Предметные:* уметь выполнять раз­минку в движе­нии и на месте; знать технику выполнения прыжка в высоту; технику метания теннисного мяча; понимать пра­вила тестирова­ния челночного бега понимать; понимать правила проводимых подвижных игр; понимать пра­вила тестирование прыжка в длину с места; уметь выполнять комплекс утренней зарядки; уметь распределять силы при выполнении бега на длинные дистанции; уметь выполнять бросок набивного мяча; знать технику метания малого мяча; знать правила тестирования прыжка в длину с места.  *Метапредметные:* формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников; сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.  *Личностные:* развитиемотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие освоение социальной роли учащегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
| 63. |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м. девушки, юноши – до 16 метров. *Тестирование - челночный бег 3х10.* |  |  |
| 64. |  | Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 65. |  |  |  |  |
| 66. |  | Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, переход планки. *Бег на результат 60м*, 100м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. |  |  |
| 67. |  | *Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1500 метров.* Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – результат. |  |  |
| 68. |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин (Д); до 20мин (М).  Положительное влияние бега на состояние здоровья. |  |  |