Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 16 имени Героя Советского союза Степана Иванова

города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

на заседании ГМО Зам. директора по УВР Директор школы

от 29.08.2023 г. \_\_\_\_\_\_\_ Ж.М. Кондрацкая \_\_\_\_\_\_\_ О.А. Донцова протокол № 1 30.08.2023г. Приказ № 856/01-16 Руководитель ШМО от 31.08.2023г \_\_\_\_\_\_ Ю.В. Мусатюк

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

**для 9 А, Б класса**

**на 2023 - 2024 учебный год**

Составитель:

**Болдырева Лина Михайловна**

**(учитель физкультуры высшей категории)**

2023г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**Журналы и газеты по физической культуре**

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"  
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»  
http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».  
http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

**Методические материалы**

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://fizkultura-na5.ru/>- Физкультура на «5»

<http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни

<https://eor-np.ru/taxonomy/term/114> - электронные образовательные ресурсы по физкультуре  
http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.  
http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры  
https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»  
http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.

https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы  
упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…  
http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.  
http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методика

развития взрывной силы ног

http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре

http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре

http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника

http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

<http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html> - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП  
http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)  
http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания  
http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре  
http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения  
http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре  
https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)  
https://easyen.ru/load/fizicheskaja\_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.  
https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований  
https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре  
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре  
https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры  
https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.  
http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры  
<https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> - Базовые виды сорта  
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta - Виды современного спорта  
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре  
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"

<https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm> - портала Единого содержания общего образования

<https://fgosreestr.ru>. - реестра примерных основных общеобразовательных программ

<https://edsoo.ru/constructor/>. - конструктор рабочих программ

<https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm>. - методическиевидеоуроки для педагогов

<https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm>. - учебные пособия

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://urok.1sept.ru/> - «Открытый урок. Первое сентября»

<http://www.nachalka.com/> - «Начальная школа»

<http://www.solnet.ee/> - Детский портал «Солнышко»

<https://levico.ru/> - Шахматы онлайн

[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
<http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>- Образовательные сайты для учителей физической культуры  
<http://www.trainer.h1.ru/>- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры  
<http://zdd.1september.ru/>- сайт учителя физической культуры  
<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

**Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:**

<https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura>

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>

**Сайты спортивных федераций РФ**

http://www.basket.ru — Федерация баскетбола

http://www.shashki.ru — Федерация шашек

http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга

http://www.aiki.ru — Федерация айкидо

http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики

http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта

http://www.volley.ru — Федерация волейбола

http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики

**Календарно-тематическое планирование 9 А класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | | Дата | | Тема урока |
| План | факт | План | факт |
| 1 |  | 04.09 |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. |
| 2 |  | 06.09 |  | ТБ. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. |
| 3 |  | 11.09 |  | ТБ. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. |
| 4 |  | 13.09 |  | ТБ. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции |
| 5 |  | 18.09 |  | ТБ, Высокий старт. |
| 6 |  | 20.09 |  | ТБ. Бег 30м. Эстафеты |
| 7 |  | 25.09 |  | ТБ. Бег 60м. . |
| 8 |  | 27.09 |  | ТБ. Бег 100м. |
| 9 |  | 02.10 |  | ТБ. Бег 200м. |
| 10 |  | 04.10 |  | ТБ. Бег 300м. |
| 11 |  | 09.10 |  | ТБ. Бег 500м. |
| 12 |  | 11.10 |  | ТБ. Прыжки в длину с места. Бег со сменой лидера; |
| 13 |  | 16.10 |  | ТБ. Метание мяча в дальность. Эстафеты |
| 14 |  | 18.10 |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин |
| 15 |  | 23.10 |  | ТБ. Бег 1000 м. |
| 16 |  | 25.10 |  | Бег 2000м. |
| 17 |  | 08.11 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |
| 18 |  | 13.11 |  | ТБ. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |
| 19 |  | 15.11 |  | ТБ. Кувырок вперед и назад. |
| 20 |  | 20.11 |  | ТБ. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости. |
| 21 |  | 22.11 |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |
| 22 |  | 27.11 |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие гибкости. |
| 23 |  | 29.11 |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. |
| 24 |  | 04.12 |  | ТБ. Акробатическая комбинация. |
| 25 |  | 06.12 |  | ТБ. Акробатическая комбинация. Развитие координации. |
| 26 |  | 11.12 |  | ТБ. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. |
| 27 |  | 13.12 |  | ТБ. Ритмическая гимнастика. |
| 28 |  | 18.12 |  | ТБ. Ритмическая гимнастика. Развитие координации |
| 29 |  | 20.12 |  | ТБ. Опорный прыжок. |
| 30 |  | 25.12 |  | ТБ, Опорный прыжок. Развитие координации. |
| 31 |  | 27.12 |  | Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. |
| 32 |  | 10.01 |  | Висы согнувшись, висы прогнувшись(мальчики). |
| 33 |  | 15.01 |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. |
| 34 |  | 17.01 |  | Повороты с мячом на месте и в движении |
| 35 |  | 22.01 |  | Повороты с мячом на месте и в движении |
| 36 |  | 24.01 |  | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу |
| 37 |  | 29.01 |  | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах |
| 38 |  | 31.01 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |
| 39 |  | 05.02 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Штрафной бросок |
| 40 |  | 07.02 |  | Штрафной бросок.Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. |
| 41 |  | 12.02 |  | Учебная игра |
| 42 |  | 14.02 |  | Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. |
| 43 |  | 19.02 |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом. |
| 44 |  | 21.02 |  | Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки. |
| 45 |  | 26.02 |  | Прямой нападающий удар |
| 46 |  | 28.02 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах |
| 47 |  | 27.02 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах |
| 48 |  | 04.03 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах |
| 49 |  | 06.03 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах |
| 50 |  | 11.03 |  | Верхняя прямая подача |
| 51 |  | 13.03 |  | Верхняя прямая подача |
| 52 |  | 25.03 |  | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров |
| 53 |  | 27.03 |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |
| 54 |  | 01.04 |  | Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; |
| 55 |  | 03.04 |  | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. |
| 56 |  | 08.04 |  | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. |
| 57 |  | 15.04 |  | Учебная игра |
| 58 |  | 17.04 |  | Комплекс ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5ступени |
| 59 |  | 22.04 |  | Прыжки в длину с места. |
| 60 |  | 22.04 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 61 |  | 22.04 |  | Челночный бег 4х9м. |
| 62 |  | 24.04 |  | ГТО. Челночный бег 3х10м |
| 63 |  | 24.04 |  | ГТО. Бег 30 м, 60м. Эстафеты |
| 64 |  | 08.05 |  | ГТО. Бег 30м, 60м. Эстафеты |
| 65 |  | 13.05 |  | ГТО. Бег 1500м, 2000м. |
| 66 |  | 15.05 |  | ГТО. Бег 1500м, 2000м. |
| 67 |  | 20.05 |  | ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |
| 68 |  | 22.05 |  | ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |

**Календарно-тематическое планирование 9 Б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | | Дата | | Тема урока |
| План | факт | План | факт |
| 1 |  | 04.09 |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. |
| 2 |  | 05.09 |  | ТБ. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. |
| 3 |  | 11.09 |  | ТБ. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. |
| 4 |  | 12.09 |  | ТБ. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции |
| 5 |  | 18.09 |  | ТБ, Высокий старт. |
| 6 |  | 19.09 |  | ТБ. Бег 30м. Эстафеты |
| 7 |  | 25.09 |  | ТБ. Бег 60м. . |
| 8 |  | 26.09 |  | ТБ. Бег 100м. |
| 9 |  | 02.10 |  | ТБ. Бег 200м. |
| 10 |  | 03.10 |  | ТБ. Бег 300м. |
| 11 |  | 09.10 |  | ТБ. Бег 500м. |
| 12 |  | 10.10 |  | ТБ. Прыжки в длину с места. Бег со сменой лидера; |
| 13 |  | 16.10 |  | ТБ. Метание мяча в дальность. Эстафеты |
| 14 |  | 17.10 |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин |
| 15 |  | 23.10 |  | ТБ. Бег 1000 м. |
| 16 |  | 24.10 |  | Бег 2000м. |
| 17 |  | 07.11 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |
| 18 |  | 13.11 |  | ТБ. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |
| 19 |  | 14.11 |  | ТБ. Кувырок вперед и назад. |
| 20 |  | 20.11 |  | ТБ. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости. |
| 21 |  | 21.11 |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |
| 22 |  | 27.11 |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие гибкости. |
| 23 |  | 28.11 |  | ТБ. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. |
| 24 |  | 04.12 |  | ТБ. Акробатическая комбинация. |
| 25 |  | 05.12 |  | ТБ. Акробатическая комбинация. Развитие координации. |
| 26 |  | 11.12 |  | ТБ. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. |
| 27 |  | 12.12 |  | ТБ. Ритмическая гимнастика. |
| 28 |  | 18.12 |  | ТБ. Ритмическая гимнастика. Развитие координации |
| 29 |  | 19.12 |  | ТБ. Опорный прыжок. |
| 30 |  | 25.12 |  | ТБ, Опорный прыжок. Развитие координации. |
| 31 |  | 26.12 |  | Опорный прыжок. Развитие силовых качеств. |
| 32 |  | 09.01 |  | Висы согнувшись, висы прогнувшись(мальчики). |
| 33 |  | 15.01 |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. |
| 34 |  | 16.01 |  | Повороты с мячом на месте и в движении |
| 35 |  | 22.01 |  | Повороты с мячом на месте и в движении |
| 36 |  | 23.01 |  | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу |
| 37 |  | 29.01 |  | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах |
| 38 |  | 30.01 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |
| 39 |  | 05.02 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Штрафной бросок |
| 40 |  | 06.02 |  | Штрафной бросок.Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. |
| 41 |  | 12.02 |  | Учебная игра |
| 42 |  | 13.02 |  | Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. |
| 43 |  | 19.02 |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом. |
| 44 |  | 20.02 |  | Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки. |
| 45 |  | 26.02 |  | Прямой нападающий удар |
| 46 |  | 27.02 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах |
| 47 |  | 27.02 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах |
| 48 |  | 04.03 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах |
| 49 |  | 05.03 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах |
| 50 |  | 11.03 |  | Верхняя прямая подача |
| 51 |  | 12.03 |  | Верхняя прямая подача |
| 52 |  | 25.03 |  | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров |
| 53 |  | 25.03 |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |
| 54 |  | 26.04 |  | Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; |
| 55 |  | 01.04 |  | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. |
| 56 |  | 02.04 |  | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. |
| 57 |  | 08.04 |  | Учебная игра |
| 58 |  | 09.04 |  | Комплекс ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5ступени |
| 59 |  | 15.04 |  | Прыжки в длину с места. |
| 60 |  | 16.04 |  | Метание малого мяча на дальность |
| 61 |  | 22.04 |  | Челночный бег 4х9м. |
| 62 |  | 23.04 |  | ГТО. Челночный бег 3х10м |
| 63 |  | 02.05 |  | ГТО. Бег 30 м, 60м. Эстафеты |
| 64 |  | 07.05 |  | ГТО. Бег 30м, 60м. Эстафеты |
| 65 |  | 13.05 |  | ГТО. Бег 1500м, 2000м. |
| 66 |  | 14.05 |  | ГТО. Бег 1500м, 2000м. |
| 67 |  | 20.05 |  | ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |
| 68 |  | 21.05 |  | ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |