******

***Календарно-тематическое планирование 9 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | | | |
|  |  | Количество часов | Дата проведения | |
|  |  |  | По плану | Факт. |
|  | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры) | 1 |  |  |
|  | Закрепление техники бега с низкого старта;  Бег 60м с низкого старта;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта;  Упр. на развитие скоростно-силовых качеств;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: техника бега с низкого старта и бег на 60м;  Повторение техники метания малого мяча;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Бег 100 метров (5-6 повторений) с низкого старта;  Совершенствование метания малого мяча;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: метание малого мяча на дальность;  Повторение прыжка в длину с места;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с места;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Закрепление прыжка в длину с места;  Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прыжок в длину с места;  Бег на 500м., совершенствование бега по дистанции;  Закрепление метания мяча 150гр. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование н/старта и стартового разгона;  Эстафетный бег 4 по 100метров. | 1 |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | «Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе;  Медленный бег до 8 мин.;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Бег 1500метров.;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Бег 2000метров без учета времени;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Медленный бег до 12 мин;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Медленный бег до 13 мин;  ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | «Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе;  Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;  Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;  Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;  Закрепление передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;  Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;  Совершенствование ведения б/мяча с изменением направления;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;  Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ведение б/мяча с изменением направления;  Броски в кольцо после передачи б/мяча;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование бросков в кольцо после передачи б/мяча;  Вырывание, выбивание мяча (игра в защите);  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление бросков в кольцо после передачи б/мяча;  Повторение технико-тактических действий в нападении;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: броски в кольцо после передачи б/мяча;  Повторение передач б/мяча в движении;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Совершенствование действий защитника;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Совершенствование действий нападающего;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Повторение действий двух нападающих против одного защитника;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника;  Повторение штрафных бросков;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики;  Совершенствование координационных способностей;  Стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д). | 1 |  |  |
|  | Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см);  Совершенствование стойки на голове и руках (м), стойки на лопатках без помощи рук (д);  Обучение седу углом руки в стороны;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д);  Совершенствование седа углом руки в стороны;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: сед углом руки в стороны;  Обучение наклону назад «мост»;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование наклона назад «мост»;  Обучение фронтальному равновесию;  Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | Зачет: наклон назад «мост»;  Совершенствование фронтального равновесия;  Совершенствование прыжка вверх с поворотом на 360. | 1 |  |  |
|  | Зачет: фронтальное равновесие;  Обучение ходьбе по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1мин); Совершенствование ходьбы по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук;  Совершенствование равновесия на одной ноге «Ласточка». | 1 |  |  |
|  | «Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;  Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;  Повторение приема и передачи в/мяча сверху; | 1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху;  Повторение приема и передачи в/мяча снизу;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Закрепление приема и передачи в/мяча сверху;  Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу;  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча сверху;  Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча снизу;  Повторение приема в/мяча над собой сверху (10раз);  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Повторение приема и передачи в/мяча через сетку сверху;  Совершенствование приема в/мяча над собой сверху (10раз);  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху;  Закрепление приема в/мяча над собой сверху (10раз);  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием в/мяча над собой сверху (10раз);  Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху;  Обучение нижней прямой подачи в/мяча с 9м.; | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху;  Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 9м.;  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 9м.;  Технические действия с мячом и без мяча;  Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
|  | Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 9м.;  Повторение приема и передачи в/мяча через сетку снизу;  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу;  Совершенствование нападающего удара;  Учебная игра в волейбол с переходами. | 1 |  |  |
|  | «Футбол», правила и тех. безоп. на футболе;  Стойки и перемещение футболиста;  бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование передач ф/мяча на месте;  Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Закрепление передач ф/мяча на месте;  Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: передач ф/мяча на месте;  Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель;  Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Совершенствование ведения ф/мяча с изменением направления;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: удар по катящемуся мячу, остановки мяча; Закрепление ведения ф/мяча с изменением направления;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с места;  Бег на средние дистанции;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: челночный бег 3\*100 метров;  Совершенствование метания м/мяча;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование эстафетного бега;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: метание мяча на дальность;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование метания мяча в цель;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: подтягивание на высокой перекладине (м),  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д); Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Бег на средние дистанции, контроль ЧСС;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: бег на 2000 метров;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование бега на 800 метров;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Закрепление пройденного материала;  Подведение итогов учебного года. | 1 |  |  |