******

***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 |  |  |