**Тематическое планирование**

**9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Темы урока** |  | **Кол-во часов** |
| **1 четверть Легкая атлетика (10ч)** | | | | |
| **1** | сентябрь | Вводный инструктаж по т. Б. Первичный инструктаж по т. Б. по легкой атлетике.. Старт: низкий, высокий. Пробегание отрезков от 70 до 80 метров, финиширование.. Эстафеты. | **Развитие скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции. Умение вести себя на уроке физкультуры** | **1** |
| **2** | сентябрь | Старт: низкий, высокий. Пробегание отрезков от 70 до80метров, финиширование.. Эстафеты. Ф,К, и олимпийское движение в соврем. России. | **1** |
| **3** | сентябрь | Старт: низкий, высокий. Пробегание отрезков от 70 до 80 метров, финиширование. 3\*30 метров. Эстафеты. Метание набивного мяча. Бег 60 метров. | **1** |
| **4** | сентябрь | 60 метров (зачет). Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью. Метание. | **1** |
| **5** | сентябрь | Прыжок с разбега с 3-5ш.. 1000 метров. Метание с 3ш. разбега.. | **1** |
| **6** | сентябрь | Бег в равномерном темпе до 15минут. Метание. Прыжки в длину с места | **1** |
| **7** | сентябрь | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Прыжки в длину (зачет). | **1** |
| **8** | сентябрь | 2000м(Ю)1500(Д).Бросок набивного мяча. | **1** |
| **9** | Октябрь | Значение опорно-двигательной системы. Бросок наб. мяча из различн. и.п.(ЗАЧ) | **1** |
| **10** | Октябрь | Встречная эстафета .Подвижные игры. | **1** |
| **Баскетбол (8)ч** | | | | |
| **11** | Октябрь | Первичный инструктаж по т.б. по баскетболу. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления, с пассивным сопротивлением. | **Развитие координационных способностей. Быстроту и ловкость умение владеть мячом.** | **1** |
| **12** | Октябрь | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления, с пассивным сопротивлением. | **1** |
| **13** | Октябрь | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления, с пассивным сопротивлением (зачет). Перехват мяча | 1 |
| **14** | Октябрь | Комбинации из освоенных элементов. Перехват мяча. Тактика свободного нападения, позиционная защита. | 1 |
| **15** | Октябрь | . Перехват мяча (зачет). Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения, позиционная защита. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **16** | Ноябрь | Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения, позиционная защита. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **17** | Ноябрь | Бросок в движении одной от головы Остановка прыжком. | 1 |
| **18** | Ноябрь | Остановка прыжком Бросок в движении одной от головы..Учебная игра. | 1 |
| **2 четверть Гимнастика(12)ч** | | | | |
| **19** | Ноябрь | Первичный инструктаж по т.б. по гим-ке. Правила самоконтроля. Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Равновесие: пробежка, прыжки на одной ноге. Ходьба высоко поднимая колени, высоко поднимая прямые ноги. Комбинация. Упражнения у гимнастической стенки, поднимание прямых ног в висе. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. | **Развивать гибкость. Силовые качества. Умение вести себя на уроке. Выполнять правильно строевые команды.** | **1** |
| **20** | Ноябрь | . Правила самоконтроля. Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Равновесие: пробежка, прыжки на одной ноге. Ходьба высоко поднимая колени, высоко поднимая прямые ноги. Комбинация. Упражнения у гимнастической стенки, поднимание прямых ног в висе. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. | **1** |
| **21** | Ноябрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Равновесие: пробежка, прыжки на одной ноге. Ходьба высоко поднимая колени, высоко поднимая прямые ноги. Комбинация. Упражнения у гимнастической стенки, поднимание прямых ног в висе. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. | **1** |
| **22** | Ноябрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Равновесие: пробежка, прыжки на одной ноге. Ходьба высоко поднимая колени, высоко поднимая прямые ноги. Комбинация. Упражнения у гимнастической стенки, поднимание прямых ног в висе. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. | **1** |
| **23** | Ноябрь | . Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Равновесие: пробежка, прыжки на одной ноге. Ходьба высоко поднимая колени, высоко поднимая прямые ноги. Комбинация. Упражнения у гимнастической стенки, поднимание прямых ног в висе. Акробатика : М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат (зачет | **1** |
| **24** | ноябрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Равновесие: пробежка, прыжки на одной ноге. Ходьба высоко поднимая колени, высоко поднимая прямые ноги. Комбинация (зачет). Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. Комбинация №1. Прыжки со скакалкой. М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа |  | **1** |
| **25** | ноябрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. Прыжки со скакалкой. М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа. | **1** |
| **26** | ноябрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. Прыжки со скакалкой (зачет). М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа. Опорный прыжок (М. прыжок согнув ноги, козел в ширину 100-115 см. Д. прыжок ноги врозь, козел в ширину 105-110 см.) | **1** |
| **27** | Декабрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Акробатика: М. стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад, полушпагат. Комбинация. Прыжки со скакалкой. М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа (зачет). Опорный прыжок (М. прыжок согнув ноги, козел в ширину 100-115 см. Д. прыжок ноги врозь, козел в ширину 105-110 см.) | **1** |
| **28** | Декабрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Акробатика. Комбинация (зачет). Прыжки со скакалкой. М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа. Опорный прыжок (М. прыжок согнув ноги, козел в ширину 100-115 см. Д. прыжок ноги врозь, козел в ширину 105-110 см.). |  | **1** |
| **29** | Декабрь | . Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Акробатика. Комбинация. Прыжки со скакалкой. М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа. Опорный прыжок (М. прыжок согнув ноги, козел в ширину 100-115 см. Д. прыжок ноги врозь, козел в ширину 105-110 см.) (зачет). | **1** |
| **30** | Декабрь | Строевые упражнения. О.Р.У. Элементы ритмической гимнастики. Акробатика. Комбинация. Прыжки со скакалкой. М. подтягивание. Д. Сгиб-разгиб рук в упоре лежа. Опорный прыжок (М. прыжок согнув ноги, козел в ширину 100-115 см. Д. прыжок ноги врозь, козел в ширину 105-110 см.). | **1** |
| **Баскетбол(2ч)** | | | | |
| **31** | Декабрь | Вторичный инструктаж по т. Б. по баскетболу Игра. | **Развитие координационных способностей. Быстроту и ловкость умение владеть мячом** | **1** |
| **32** | Декабрь | Игра . Судейство. | **1** |
| **3 четверть Лыжная подготовка (14ч)** | | | | |
| **33** | Январь | Первичный инструктаж по т.б. по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом.. Одновременный двухшажный ход, повороты упором, прохождение дистанции5км., игры. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход, преодоление бугров и впадин, поворот на месте махом, прохождение дистанции 4 км. | **Закаливание. Развитие выносливости.** | **1** |
| **34** | Январь | Одновременный одношажный ход, одновременный духшажный ход. преодоление бугров и впадин, поворот на месте махом, прохождение дистанции 4км., игры. | **1** |
| **35** | январь | . Одновременный одношажный ход, преодоление бугров и впадин, поворот на месте махом, прохождение дистанции 4км., игры. | **1** |
| **36** | Январь | . Одновременный одношажный ход, преодоление бугров и впадин, поворот на месте махом (зачет), прохождение дистанции 5км., игры, подъем в гору скользящим шагом.(ЗАЧ) | **1** |
| **37** | Январь | Попеременный 4х шажный преодоление бугров и впадин, поворот на месте махом, прохождение дистанции 5км., игры, подъем в гору скользящим шагом. | **1** |
| **38** | Январь | Поперем. 4х шажный ход преодоление бугров и впадин, поворот на месте махом, прохождение дистанции 5км., игры, Повороты прыжком(ЗАЧ) | **1** |
| **39** | Январь | Попеременный 4х шажный. Эстафета с преодолением бугров. Коньковый ход. |  | **1** |
| **40** | Февраль | Коньковый ход. Подъем в гору коньковым ходом, прохождение дистанции 5км., игры | **1** |
| **41** | февраль | Коньковый ход. прохождение дистанции 5км., игры. Поперем 4х шажный.(ЗАЧ) | **1** |
| **42** | февраль | Переход с конькового на классический ход.  Преодоление контруклона. | **1** |
| **43** | февраль | .Коньковый ход,классич ход5км..  Торможение и поворот плугом. | **1** |
| **44** | февраль | Торможение и поворот плугом. Прохождение 5км ранее изуч. способами.(ЗАЧ) | **1** |
| **45** | Февраль | Гонки с преследованием. Биатлон. | **1** |
| **46** | февраль | Гонки с преследованием. Эстафета с передачей палок. | **1** |
| **Кроссовая подготовка (Бесснежная зима) 12ч** | | | | |
| **33** | январь | Т Б. Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы. | **Закаливание. Развитие выносливости.** | **1** |
| **34** | январь | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости силы. | **1** |
| **35** | январь | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы. | **1** |
| **36** | январь | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию вынос. | **1** |
| **37** | январь | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы сливости, силы. | **1** |
| **38** | январь | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы | **1** |
| **39** | январь | Одновременный одношажный ход, подъем в гору скользящим шагом, прохождение дистанции 4км., игры. | **1** |
| **40** | февраль | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости. | **1** |
| **41** | февраль | . Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы. | **1** |
| **42** | февраль | Одновременный одношажный ход, подъем в гору скользящим шагом, прохождение дистанции 4км., игры. | **1** |
| **43** | февраль | Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы |  | **1** |
| **44** | февраль | . Им-я лыжных ходов. Кроссовая подготовка. Упр., способствующие развитию выносливости, силы. | **1** |
| **45** | Февраль | Кросс до 3км. | **1** |
| **46** | Февраль | Эстафеты с передачей эстафетной палочки. | **1** |
| **Волейбол(6ч)** | | | | |
| **47** | март | Первичный инструктаж по т. Б. по волейболу Терминология игры. .Ходьба, бег. Выполнение заданий, комбинации из освоенной техники передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после приема, передача мяча над собой тоже через сетку. | **Развитие координации движений. Ловкость. Умение играть командой.** | **1** |
| **48** | март | Ходьба, бег. Выполнение заданий, комбинации из освоенной техники передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после приема, передача мяча над собой тоже через сетку. Нижняя подача. Прием мяча отскочившего от сетки. | **1** |
| **49** | март | Прямой напад. Удар. Прием мяча отскочившего от сетки. | **1** |
| **50** | март | Прямой напад удар .Блок. Прием мяча от сетки.(ЗАЧ) | **1** |
| **51** | март | Блок. Подачи на точность в зоны 16542.Передачи в прыжке двумя руками через сетку.. | **1** |
| **52** | апрель | Блок Подачи на точность в зоны 16542. Передачи в прыжке через сетку двумя руками сверху.  В прыжке через сетку двумя руками.  Передачи сверху стоя спиной к сетке.(ЗАЧ) | **1** |
| **4 четверть Волейбол (4ч)** | | | | |
| **53** | апрель | Повторный инструктаж по т.б. по волейболу. Верхняя прямая подача в зону 615. | **Развитие координации движений. Ловкость. Умение играть командой.** | **1** |
| **54** | апрель | Верхняя прямая подача по зонам. Прием передача удар. | **1** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **55** | апрель | Учебная игра. |  | **1** |
| **56** | апрель | Учебная игра. | 1 |
| **Баскетбол(4ч)** | | | | |
| **57** | апрель | Повторный инструктаж по т.б. по баскетболу Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке. | **Развитие координационных способностей. Быстроту и ловкость умение владеть мячом.** | **1** |
| **58** | Апрель | Бросок в прыжке. Действие 2х нападающих против одного противника Штрафной бросок. | **1** |
| **59** | Апрель | Бросок в прыжке. Действие 2х нападающих против одного защитника.(ЗАЧ) | **1** |
| **60** | апрель | Учебная игра. Судейство. | 1 |
| **Легкая атлетика (4ч)** | | | | |
| **61** | май | Т.Б. Старт: низкий, высокий, пробегание отрезков70м, 80м. Метание с 3ш разбега. | **Развитие скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции. Умение вести себя на уроке физкультуры** | **1** |
| **62** | май | Старт: низкий, высокий, пробегание отрезков 70м, 80м.Броски набивного мяча. стартовый разгон, 60м.(ЗАЧ) | **1** |
| **63** | май | Стартовый разгон, 60м, 3х30м, метание в вертик. цель Броски набивного мяча.(ЗАЧ) | **1** |
| **64** | май | Бег1500м и2000м(Ю).Эстафеты с передачей палочки. | **1** |
| **Кроссовая подготовка(4ч)** | | | | |
| **65** | май | Бег в равномерном темпе до 15мин.(Д)20мин(Ю) | **Закаливание. Развитие выносливости.** | **1** |
| **66** | май | Бег2по400м.Челночный бег.(ЗАЧ) | **1** |
| **67** | май | Бег с препятствиями. Встречная эстафета. | **1** |
| **68** | май | Бег с препятствиями. Встречная эстафета. | **1** |