Календарно-тематическое планирование 9 класс *(3 часа в нед.)*

№п/п	Тема урока	Прим.	Д/з.
	1 четверть		
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь 5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. *Влияние занятий физкультурой на вредные привычки.*	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения). *Первая помощь при травмах.*	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. *Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы.*	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. *Признаки различной степени утомления.*	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега. *Основные причины травматизма.*	19-23	
10 урок	Бег на 100 метров на результат. *Звезды советского и российского спорта.*	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование). *Реакция организма на различные физические нагрузки*	26-30	
13 урок	Совершенствование бега на 800 метров	октябрь 3-7	
	Футбол		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	3-7	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	10-14	
19 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения. *Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба).*	17-21	
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	17-21	
22 урок	Игра в футбол.	24-28	

23 урок	Комбинационная игра в нападении	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	2 четверть (Гимнастика- 12 час)		
28 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	4-9	
29 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование). . *Элементы самомассажа, массажа.*	4-9	
30 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование). *Самостроховка при выполнении упражнений.*	4-9	
31 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) *Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба).*	11-16	
32 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей. *Элементы самомассажа, массажа.*	11-16	
33 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	11-16	
34 урок	Акробатика. Лазание по канату. *Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости.*	18-23	
35 урок	Акробатика. Развитие гибкости	18-23	
36 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. *Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба).*	18-23	
37 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	25-30	
38 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание. *Значение ЗОЖ для здоровья человека*	25-30	
39 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	25-30	
	Баскетбол		
40 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	Дек.2-7	
41 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	2-7	
42 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2-7	
43 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника .*	9-14	
44 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	9-14	
45 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование). *Звезды советского и российского спорта.*	9-14	
46 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование). *Первая помощь при травмах.*	16-21	
47 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	16-21	

48 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	23-28	

	3 четверть ***Лыжная подготовка***		
49 -50	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Спортивно-подвижные игры.	январь 9-13	
51-52	Скользящий шаг без палок и с палками.	9-13	
53-54	Попеременный двухшажный ход	9-13	
55-56 уроки	Коньковый ход. Спуски с пологих склонов. *Основные формы занятий физической культурой.*	16-20	
57-58 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
59-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. *Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости.*	30-3	
61-62 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов. *Признаки различной степени утомления.*	февраль 6-10	
63-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	20-24	
	Волейбол		
69 урок	Техника передвижений в волейболе.	27-2	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. *Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП.*	5-9	
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки. *Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн.*	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом. *Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.*	19-23	
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне	19-23	
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	4 четверть		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель 2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (Встречная эстафета).	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. *Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления.*	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	

85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости. *Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн.*	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	Легкая атлетика		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание. *Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.*	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. *Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления*.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у). *Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба). Практичесое применение.*	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Итоговый урок. *Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн.*	28-31	