**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№,**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | **Количество часов** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения. ТБ. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. | 02.09 | 02.09 | 1 |  |
| 2 | Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Бег 100 м. на скорость | 04.09 | 04.09 | 1 |  |
| 3 | ОРУ. Бег 60м.Спецупражнения в высоту и в длину.. ПИ. | 09.09 | 09.09 | 1 |  |
| 4 | ОРУ. Эстафетный бег 4по 200м. Прыжки в длину**.** | 11.09 | 11.09 | 1 |  |
| 5 | Эстафетный бег до 100м. Прыжок в длину с полного разбега. ПИ. | 16.09 | 16.09 | 1 | Секунд |
| 6 | Медленный бег 10-12 мин. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км | 18.09 | 18.09 | 1 |  |
| 7 | ОРУ. Кросс 800 – 1000м. Метание гранаты из различных положений. | 23.09 | 23.09 | 1 | Граната |
| 8 | Бег на средние дистанции 800 м. Прыжки в высоту с полного разбега. С.И**.** | 25.09 | 25.09 | 1 |  |
| 9 | ОРУ, Изучение прыжка в высоту способом перекидной. Медленный бег до 10-12 мин. СИ**.** | 30.09 | 30.09 | 1 |  |
| 10 | ОРУ, Бег 100 м. Метание гранаты в цель, на дальность. ПИ, | 02.10 | 02.10 | 1 | Граната |
| 11 | Эстафетный бег. Прыжки в высоту, совершенствование всех фаз ПИ. | 07.10 | 07.10 | 1 |  |
| 12 | Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Метание хоккейного мяча на дальность в цель. СИ. | 09.10 | 09.10 | 1 | Мяч |
| 13 | ОРУ с гимнастическими палками. Бег на скорость. | 14.10 | 14.10 | 1 | Секунд |
| 14 | ОРУ. Изучение толкания ядра ( мальчики 4 кг.)Толкание на дальность.ПИ**.** | 16.10 | 16.10 | 1 | Ядро |
| 15 | ОРУ с малыми мячами. Прыжок в длину; совершенствование всех фаз. | 21.10 | 21.10 | 1 | Малый мяч |
| 16 | Метание малого утяжеленного мяча на дальность. Ору на гимнастической скамейке.СИ | 23.10 | 23.10 | 1 |  |
| **II четверть Гимнастика, акробатика (15ч.)** | | | | | |
| 17 | Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ на осанку. | 06.11 | 06.11 | 1 |  |
| 18 | Кувырки вперед из положения сидя на пятках. ПИ | 11.11 | 11.11 | 1 |  |
| 19 | ОРУ – на шведской стенке. Прыжки через козла. | 13.11 | 13.11 | 1 |  |
| 20 | Прыжки через козла, Акробатические элементы.ОРУ. | 18.11 | 18.11 | 1 |  |
| 21 | Прыжки через коня ноги врозь. ОРУ. | 20.11 | 20.11 | 1 |  |
| 22 | Упражнения на развитие пространственной – временной дифференцировки. ОРУ, Опорные прыжки. | 25.11 | 25.11 | 1 |  |
| 23 | ОРУ со скакалками и в равновесии. | 27.11 | 27.11 | 1 |  |
| 24 | Передача набивного мяча справа, слева. | 02.12 | 02.12 | 1 |  |
| 25 | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через коня способом « согнув ноги» | 04.12 | 04.12 | 1 |  |
| 26 | Прыжки через коня «ноги врозь». ОРУ на гимнастической скамейке. | 09.12 | 09.12 | 1 |  |
| 27 | Передача нескольких предметов по кругу. ПИ. ОРУ | 11.12 | 11.12 | 1 |  |
| 28 | Строевые упражнения. Вис на время с различным положением ног | 16.12 | 16.12 | 1 |  |
| 29 | Прыжки через коня. Строевые упражнения | 18.12 | 18.12 | 1 |  |
| 30 | Вис на время с различны­ми положениями ног (в стороны, со­гнуты и т. д.). | 23.12 | 23.12 | 1 |  |
| 31 | Сгибание и разги­бание рук в поло­жении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола | 25.12 | 25.12 | 1 |  |
| **III четверть Подвижные и спортивные игры (21ч.)** | | | | | |
| 32 | Волейбол. Теоретические сведения. | 13.01 | 13.01 | 1 |  |
| 33 | ТБ прием мяча снизу у сетки. Учебная игра | 15.01 | 15.01 | 1 |  |
| 34 | Передача мяча и прием сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 20.01 | 20.01 | 1 |  |
| 35 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и движении. Сочетание приемов волейбола. | 22.01 | 22.01 | 1 |  |
| 36 | Блокирование мяча с места, с подхода. | 27.01 | 27.01 | 1 |  |
| 37 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра | 29.01 | 29.01 | 1 |  |
| 38 | Прыжки с места вверх с места, с шага, с трех шагов. Игра. | 03.02 | 03.02 | 1 |  |
| 39 | Подачи нижняя и верхняя прямые. Двусторонняя игра. | 05.02 | 05.02 | 1 |  |
| 40 | Прямой нападающий удар. Верхняя и прямая подача. Учебная игра. | 10.02 | 10.02 | 1 |  |
| 41 | Подвижные игры: с элементами волейбола | 12.02 | 12.02 | 1 |  |
| 42 | ТБ. Баскетбол, теоретические сведения, тактика игры. | 17.02 | 17.02 | 1 |  |
| 43 | Повороты в движении без мяча. Учебная игра. | 19.02 | 19.02 | 1 |  |
| 44 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 24.02 | 26.02 | 1 |  |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления( без обводки и с обводкой). Учебная игра | 26.02 | 02.03 | 1 |  |
| 46 | Передача мяча от груди в парах. Учебная игра**.** | 02.03 | 04.03 | 1 |  |
| 47 | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра – баскетбол. | 04.03 | 11.03 | 1 |  |
| 48 | Игра – баскетбол**.** | 09.03 | 16.03 | 1 |  |
| 49 | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра**.** | 11.03 | 18.03 | 1 |  |
| 50  51 | Повороты в движении с мячом. Учебная игра.  Подвижные игры: с элементами баскетбола | 16.03  18.03 | 13.04 | 1 |  |
| 52 | Повторение общих правил игры баскетбол. УИ. | 23.03 | 15.04 | 1 |  |
| **IVчетверть Лёгкая атлетика (16ч.)** | | | | | |
| 53 | Т.Б. Медленный бег до 10 мин.Бег с низкого старта 100 м. | 01.04 | 20.04 | 1 |  |
| 54 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» СИ | 06.04 | 22.04 | 1 |  |
| 55 | Высокий старт, бег 100м. | 08.04 | 27.04 | 1 |  |
| 56  57 | Метание гранаты. СИ Эстафета 4 по 100м.  Упражнения в равновесии СИ | 13.04  15.04 | 29.04 | 1 | Граната |
| 58 | Кросс: юноши – 1000м, девушки – 800 м.СИ. | 20.04 | 06.05 | 1 |  |
| 59 | Бег на средние дистанции (800 м) ОРУ с обручами. СИ. | 22.04 | 13.05 | 1 | Обруч |
| 60  61 | ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции 800м. | 27.04  29.04 | 18.05 | 1 |  |
| 62 | Прыжки в высоту с полного разбега. Метание гранаты. | 04.05 | 20.05 | 1 |  |
| 63 | ОРУ. Кросс на 800-1000 м. Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание гранаты | 06.05 | 25.05 | 1 |  |
| 64  65 | ОРУ. Бег 100м. Прыжки в высоту. Метание гранаты в цель.  Бег на 100 м на скорость. ОРУ. ПИ. | 11.05  13.05 | 27.05 | 1 | Секунд |
| 66 | Ходьба с изменением направления. Медленный бег 8мин. СИ. | 18.05 | 01.06 | 1 |  |
| 67  68 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.  ОРУ со скакалками. Медленный бег. | 20.05  25.05 | 03.06 | 1 | Набивн мяч Скакалка |