**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Примечания** |
| **план** | **факт** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | | | |  |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 1 | 01.09 |  |  |
| 2 | 2 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег. | Изучение нового материала | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | 1 | 02.09 |  |  |
| 3 | 3 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м. | Учетный | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | 1 | 04.09 |  |  |
| 4 | 4 | Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. | Учетный | Совершенствовать эстафетный бег. Низкий старт с преследованием. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 1 | 08.09 |  |  |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты. | Учетный | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | 1 | 09.09 |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 | 11.09 |  |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты. | Учетный | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 1 | 15.09 |  |  |
| 8 | 8 | Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.. | Совершенствование ЗУН | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | 16.09 |  |  |
| 9 | 9 | Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | Учетный | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 | 18.09 |  |  |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | Учетный | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | 22.09 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | | | | |
| 11 | 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 23.09 |  |  |
| 12 | 12 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 25.09 |  |  |
| 13 | 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 29.09 |  |  |
| 14 | 14 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | 30.09 |  |  |
| 15 | 15 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | 02.10 |  |  |
| 16 | 16 | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику штрафного броска.  Ловля, передача, броски. | 1 | 06.10 |  |  |
| 17 | 17 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | 07.10 |  |  |
| 18 | 18 | Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». | Изучение нового материала | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | 1 | 09.10 |  |  |
| 19 | 19 | Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 13.10 |  |  |
| 20 | 20 | Приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | Изучение нового материала | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 14.10 |  |  |
| 21 | 21 | Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 16.10 |  |  |
| 22 | 22 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | Изучение нового материала | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 | 20.10 |  |  |
| 23 | 23 | Прямая нижняя подачи мяча. Приём мяча снизу и передачи сверху. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 | 21.10 |  |  |
| 24 | 24 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 | 23.10 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | | | | |
| 25 | 1 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | Совершенствование ЗУН | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | 1 | 27.10 |  |  |
| 26 | 2 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | Комплексный | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 | 28.10 |  |  |
| **II ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | | | |
| 27 | 3 | Игры с элементами волейбола. Подтягивание. Итоги четверти. | Учетный | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти. | 1 | 06.11 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | | | | | | | | |
| 28 | 4 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | Вводный | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | 10.11 |  |  |
| 29 | 5 | Кувырки вперед и назад. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. | 1 | 11.11 |  |  |
| 30 | 6 | Лазанье по канату в три приема. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема. | 1 | 13.11 |  |  |
| 31 | 7 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 | 17.11 |  |  |
| 32 | 8 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 | 18.11 |  |  |
| 33 | 9 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | Совершенствование ЗУН | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | 20.11 |  |  |
| 34 | 10 | Лазанье по канату | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату | 1 | 24.11 |  |  |
| 35 | 11 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | Совершенствование ЗУН | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1 | 25.11 |  |  |
| 36 | 12 | Акробатические упражнения | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кробатические упражнения | 1 | 27.11 |  |  |
| 37 | 13 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня | 1 | 01.12 |  |  |
| 38 | 14 | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Техника выполнения акробатической комбинации | 1 | 02.12 |  |  |
| 39 | 15 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 | 04.12 |  |  |
| 40 | 16 | Лазание по канату, упражнения в равновесии. | Совершенствование ЗУН | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | 08.12 |  |  |
| 41 | 17 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | Учетный | Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка - учет. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | 09.12 |  |  |
| 42 | 18 | Лазание по канату изученным способом.  Игры на внимание. | Учетный | Оценить технику лазания по канату изученным способом.  Игры на внимание. | 1 | 11.12 |  |  |
| 43 | 19 | Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. | Учетный | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | 15.12 |  |  |
| 44 | 20 | Соединение из 3-4 элементов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику акробатического соединения из 3-4 элементов. | 1 | 16.12 |  |  |
| 45 | 21 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | Учетный | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 | 18.12 |  |  |
| **Элементы единоборств** | | | | | | | | |
| 46 | 22 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | 1 | 22.12 |  |  |
| 47 | 23 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 | 23.12 |  |  |
| 48 | 24 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | Учетный | Оценить технику упражнений в равновесии (д); элементов единоборств (м) | 1 | 25.12 |  |  |
| **III ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | | | |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | 12.01 |  |  |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 | 13.01 |  |  |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного ход | 1 | 15.01 |  |  |
| 52 | 4 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 1 | 19.01 |  |  |
| 53 | 5 | Подъем в гору скользящим шагом | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 1 | 20.01 |  |  |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 | 22.01 |  |  |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 | 26.01 |  |  |
| 56 | 8 | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и конькового хода | 1 | 27.01 |  |  |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором  Дистанция 5 км | Совершенствование ЗУН | Повторить технику торможения и поворота упором  Дистанция 5 км | 1 | 29.01 |  |  |
| 58 | 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1 | 02.02 |  |  |
| 59 | 11 | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременных ходов. Повторить технику попеременного двухшажного хода | 1 | 03.02 |  |  |
| 60 | 12 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 | 05.02 |  |  |
| 61 | 13 | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | 1 | 09.02 |  |  |
| 62 | 14 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 | 10.02 |  |  |
| 63 | 15 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 | 12.02 |  |  |
| 64 | 16 | Коньковый ход. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты | 1 | 16.02 |  |  |
| 65 | 17 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | 17.02 |  |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 | 19.02 |  |  |
| 67 | 19 | Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | 1 | 24.02 |  |  |
| 68 | 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | 26.02 |  |  |
| 69 | 21 | Торможение и поворот упором | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот упором | 1 | 02.03 |  |  |
| 70 | 22 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | 03.03 |  |  |
| 71 | 23 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 | 05.03 |  |  |
| 72 | 24 | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | 1 | 09.03 |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | | | | | | | | |
| 73 | 25 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Изучение нового материала | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. | 1 | 10.03 |  |  |
| 74 | 26 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | 1 | 12.03 |  |  |
| 75 | 27 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д). | Изучение нового материала | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 1 | 16.03 |  |  |
| 76 | 28 | Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга» | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику захватов рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга» | 1 | 17.03 |  |  |
| 77 | 29 | Борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет» (м), акробатика (д) | Изучение нового материала | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 1 | 19.03 |  |  |
| 78 | 30 | Игра «Перетягивание в парах» | Совершенствование ЗУН | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | 1 | 23.03 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | | | | |
| 79 | 1 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в прыжке. | 1 | 24.03 |  |  |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | | | |
| 80 | 2 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 | 02.04 |  |  |
| 81 | 3 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 | 06.04 |  |  |
| 82 | 4 | Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 07.04 |  |  |
| 83 | 5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | 09.04 |  |  |
| 84 | 6 | Верхняя и нижняя передачи.  Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 13.04 |  |  |
| 85 | 7 | Передачи мяча во встречных колоннах.  Прием мяча снизу после подачи. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передач мяча во встречных колоннах. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. | 1 | 14.04 |  |  |
| 86 | 8 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | 16.04 |  |  |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. | 1 | 20.04 |  |  |
| 88 | 10 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач через сетку в парах. | 1 | 21.04 |  |  |
| 89 | 11 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней передачи сверху на месте и с перемещением. | 1 | 23.04 |  |  |
| 90 | 12 | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | Комплексный | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | 1 | 27.04 |  |  |
| 91 | 13 | Учебная игра в волейбол. | Комплексный | Учебная игра в волейбол. | 1 | 28.04 |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | | | | |
| 92 | 14 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | Вводный | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 | 30.04 |  |  |
| 93 | 15 | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | Совершенствование ЗУН | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | 1 | 04.05 |  |  |
| 94 | 16 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Изучение нового материала | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 | 05.05 |  |  |
| 95 | 17 | Промежуточная аттестация |  |  | 1 | 07.05 |  |  |
| 96 | 18 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 | 11.05 |  |  |
| 97 | 19 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. | Учетный | Совершенствовать технику упражнений в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 | 12.05 |  |  |
| 98 | 20 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | 1 | 14.05 |  |  |
| 99 | 21 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 | 18.05 |  |  |
| 100 | 22 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | Учетный | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 19.05 |  |  |
| 101 | 23 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | Совершенствование ЗУН | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 | 21.05 |  |  |
| 102 | 24 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | Совершенствование ЗУН | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 | 25.05 |  |  |