**Календарно-тематическое планирование 9 класса**

**2019-2020 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | | **Кол**  **Час** | **Дата** | | | |
| **План.** | **Факт.** | | |
| **Теория 2 часа** | | | | | | | | |
| **1** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре | | | 1 |  |  | | |
| **2** | Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. | | | 1 |  |  | | |
| **Легкая атлетика 9 часов** | | | | | | | | |
| **3** | Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований | | | 1 |  |  | | |
| **4** | Спринтерский бег | | | 1 |  |  | | |
| **5** | Техника низкого старта. Бег с ускорением. | | | 1 |  |  | | |
| **6** | Бег на дистанцию 100 метров | | | 1 |  |  | | |
| **7** | Длительный бег на 1000 метров | | | 1 |  |  | | |
| **8** | Длительный бег на 1200 метров | | | 1 |  |  | | |
| **9** | Длительный бег на 1500 метров | | | 1 |  |  | | |
| **10** | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | | | 1 |  |  | | |
| **11** | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | | | 1 |  |  | | |
| **Спортивные игры 8 часов** | | | | | | | | |
| **Футбол 4 часа** | | | | | | | | |
| **12** | Основные правила проведения соревнований | | | 1 |  |  | | |
| **13** | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | | | 1 |  |  | | |
| **14** | Удар по летящему мячу средней частью подъема | | | 1 |  |  | | |
| **15** | Игра в «Футбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | | |
| **Баскетбол 4 часа** | | | | | | | | |
| **16** | Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности | | | 1 |  |  | | |
| **17** | Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке | | | 1 |  |  | | |
| **18** | Штрафные броски. Броски по корзине с близкой дистанции | | | 1 |  |  | | |
| **19** | Игра в «Баскетбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | | |
|  | |  | **Легкая атлетика 3 часа** | |  | | | |
| **20** | Длительный бег 1200 метров | | | 1 |  |  | | |
| **21** | Длительный бег 1500 метров | | | 1 |  |  | | |
| **22** | Длительный бег 1800 метров | | | 1 |  |  | | |
| **Тестирование по нормам ГТО 2 часа** | | | | | | | | |
| **23** | Контрольный урок (тестирование) | | | 1 |  |  | | |
| **24** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | | | 1 |  |  | | |
| **Гимнастика 5 часов** | | | | | | | |
| **25** | Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. | | | 1 |  |  | |
| **26** | Строевые упражнения | | | 1 |  |  | |
| **27** | Подъем махом вперед в сед ноги врозь | | | 1 |  |  | |
| **28** | Подъем в упор переворотом махом и силой. | | | 1 |  |  | |
| **29** | Подъем силой | | | 1 |  |  | |
| **Спортивные игры 10 часов** | | | | | | | |
| **Волейбол 5 часов** | | | | | | | |
| **30** | Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. | | | 1 |  |  | |
| **31** | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | | | 1 |  |  | |
| **32** | Передача мяча сверху стоя спиной к цели | | | 1 |  |  | |
| **33** | Прием мяча, отражённого сеткой | | | 1 |  |  | |
| **34** | Игра в волейбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **Баскетбол 5 часов** | | | | | | | |
| **35** | Действие трех нападающих против двух защитников | | | 1 |  |  | |
| **36** | Развитие двигательных способностей | | | 1 |  |  | |
| **37** | Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке | | | 1 |  |  | |
| **38** | Игра в «Баскетбол» с привлечением к судейству учащихся | | | 1 |  |  | |
| **39** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | | | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика 3 часа** | | | | | | | |
| **40** | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» | | | 1 |  |  | |
| **41** | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели | | | 1 |  |  | |
| **42** | Метание мяча на дальность | | | 1 |  |  | |
| **Спортивные игры 3 часа** | | | | | | | |
| **Футбол 3 часа** | | | | | | | |
| **43** | Сбрасывание мяча из-за боковой линии | | | 1 |  |  | |
| **44** | Ведения мяча с активным сопротивлением защитника | | | 1 |  |  | |
| **45** | Игра в «Футбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **Тестирование по нормам ГТО 3 часа** | | | | | | | |
| **46** | Теория. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 1 |  |  | |
| **47** | Контрольный урок (тестирование) | | | 1 |  |  | |
| **48** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | | | 1 |  |  | |
| **Спортивные игры 17 часов** | | | | | | | |
| **Гандбол 4 часа** | | | | | | | |
| **49** | Правила техники безопасности. Правила проведения соревнований | | | 1 |  |  | |
| **50** | Передача мяча в движении различными способами | | | 1 |  |  | |
| **51** | Бросок из опорного положения с отклонением туловища | | | 1 |  |  | |
| **52** | Взаимодействие вратаря с защитником | | | 1 |  |  | |
| **Баскетбол 3 часа** | | | | | | | |
| **53** | Бросок мяча одной и двумя рукой от головы в прыжке | | | 1 |  |  | |
| **54** | Штрафной бросок | | | 1 |  |  | |
| **55** | Игра в «Баскетбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **Мини-футбол 3 часа** | | | | | | | |
| **56** | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | | | 1 |  |  | |
| **57** | Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом | | | 1 |  |  | |
| **58** | Игра в «Футбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **Волейбол 7 часов** | | | | | | | |
| **59** | Прямой нападающий удар | | | 1 |  |  | |
| **60** | Тактические действия | | | 1 |  |  | |
| **61** | Развитие двигательных способностей | | | 1 |  |  | |
| **62** | Игра в «Волейбол» по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **63** | Игра в «Волейбол» по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **64** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
|  | Игра в «Волейбол» по основным правилам | | |  |  |  | |
| **Гимнастика 5 часов** | | | | | | | |
| **65** | Строевые упражнения | | | 1 |  |  | |
| **66** | Из упора присев стойка на голове и руках | | | 1 |  |  | |
| **67** | Длинный кувырок вперед с разбега | | | 1 |  |  | |
| **68** | Подъем в упор переворотом махом и силой. | | | 1 |  |  | |
| **69** | Подъем силой | | | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика 4 часа** | | | | | | | |
| **70** | Бег на дистанцию 100 метров | | | 1 |  |  | |
| **71** | Челночный бег 4х10 метров | | | 1 |  |  | |
| **72** | Длительный бег на 1800 метров | | | 1 |  |  | |
| **73** | Длительный бег на 2000 метров | | | 1 |  |  | |
| **Тестирование по нормам ГТО 4 часа** | | | | | | | |
| **75** | Тестирование | | | 1 |  |  | |
| **76** | Теория. Совершенствование физических способностей | | | 1 |  |  | |
|  |  |
| **77** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  | |  |
| **78** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  | |  |
| **Легкая атлетика 3 часа** | | | | | | | |
| **79** | Техника низкого старта | | | 1 |  |  | |
| **80** | Прыжок с места и разбега | | | 1 |  |  | |
| **81** | Прыжки в высоту с разбега способом перекидной | | | 1 |  |  | |
| **Гимнастика 3 часа** | | | | | | | |
| **82** | Строевая подготовка. Повороты в движении направо, налево | | | 1 |  |  | |
| **83** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | | | 1 |  |  | |
| **84** | Развитие двигательных способностей | | | 1 |  |  | |
| **Спортивные игры 12 часов** | | | | | | | |
| **Баскетбол 4 часа** | | | | | | | |
| **85** | Игра в «Баскетбол» по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **86** | Игра в «Баскетбол» по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **87** | Игра в «Баскетбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **88** | Игра в «Баскетбол» по основным правилам | | |  |  |  | |
| **Гандбол 4 часа** | | | | | | | |
| **89** | Игра в «Гандбол» по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **90** | Игра в «Гандбол» по упрощённым правилам | | | 1 |  |  | |
| **91** | Игра в «Гандбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **92** | Игра в «Гандбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **Футбол 4 часа** | | | | | | | |
| **93** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **94** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **95** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **96** | Игра футбол по основным правилам | | |  |  |  | |
| **Волейбол 4 часа** | | | | | | | |
| **97** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **98** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **99** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **100** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  | |
| **Тестирование по нормам ГТО 2 часа** | | | | | | | |
| **101** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  | |
| **102** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  | |