**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс. (2 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Текущий контроль успеваемости** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| ***1 четверть (16 ч.)*** |
| ***Легкая атлетика (8ч.)*** |
| 1. | Т/Б на уроках л/атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.  |  |  |  |
| 2. | Бег на скорость 30 м с высокого старта. | Контроль – бег на результат 30м. |  |  |
| 3. | Нормативы ГТО V ступень. | Вводное контрольное тестирование ГТО. |  |  |
| 4. | Совершенствование техники низкого старта. |  |  |  |
| 5. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  |  |  |  |
| 6. | Совершенствование техники метанию мяча с разбега. | Тест ГТО. |  |  |
| 7. | Бег на скорость 60 м с высокого старта. | Контроль – бег на результат 60м. |  |  |
| 8. | Закрепление техники прыжковых и метательных упражнений.  | Тест ГТО. |  |  |
| ***Баскетбол (8 ч.)*** |
| 9. | Т/Б на уроках спортивных игр.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.  |  |  |  |
| 10. |  Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 11. | Закрепление ловли, передачи мяча двумя руками.  |  |  |  |
| 12. | Передача мяча одной рукой от плеча. |  |  |  |
| 13. | Техника выполнения ловли и передачи мяча. | Контроль - выполнение ловли и передачи мяча. |  |  |
| 14. | Обучение броску одной и двумя руками мяча в корзину. |  |  |  |
| 15. | Совершенствование ловли и передачи мяча от груди. |  |  |  |
| 16. | Техника ведения мяча. | Контроль – ведение мяча. |  |  |
| ***2 четверть (16 ч.)*** |
| ***Гимнастика (16ч.)*** |
| 17. | Т/Б на уроках гимнастики.Совершенствование строевых упражнений. |  |  |  |
| 18. | Совершенствование строевых упражнений.  |  |  |  |
| 19. | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. |  |  |  |
| 20. | Техника лазания по гимнастической стенке и шесту. | Контроль - лазание по гимнастической стенке и шесту. |  |  |
| 21. | Освоение акробатических упражнений. |  |  |  |
| 22. | Закрепление акробатических упражнений. |  |  |  |
| 23. | Совершенствование акробатических упражнений. |  |  |  |
| 24. | Закрепление акробатических упражнений. |  |  |  |
| 25. | Освоение висов и упоров. |  |  |  |
| 26. | Закрепление висов и упоров |  |  |  |
| 27. | Техника выполнения висов и упоров. | Контроль – висы и упоры. |  |  |
| 28. | Обучение технике опорного прыжка  |  |  |  |
| 29. | Выполнение акробатической комбинации. | Контроль - выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 30. | Техника выполнения опорного прыжка. | Контроль – опорный прыжок. |  |  |
| 31. | Полоса препятствий. |  |  |  |
| 32.  | Оздоровительная гимнастика. Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку. |  |  |  |
| ***3 четверть (20 ч.)*** |
| ***Лыжная подготовка (16ч.)*** |
| 33-34. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники пепеременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 35-36. | Закрепление техники конькового хода. |  |  |  |
| 37 – 38. | Переход с попеременных ходов на од­новременные. |  |  |  |
| 39 – 40. | Освоение техники попеременного четырёхшажного хода. |  |  |  |
| 41 – 42. | Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. |  |  |  |
| 43 – 44. | Техника перехода с попеременных ходов на од­новременные. | Контроль - техника перехода с попеременных ходов на од­новременные. |  |  |
| 45 – 46. | Прохождения дистанции 3 км. | Контроль - дистанции 3км.Тест ГТО. |  |  |
| 47 – 48. | Техника конькового хода.  | Контроль техники конькового хода. |  |  |
| ***Легкая атлетика (4 ч.)*** |
| 49. |  ТБ на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагиванием». |  |  |  |
| 50. | Совершенствование прыжка в высоту. |  |  |  |
| 51. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 52. | Техника выполнения учащимися прыжка в высоту с разбега. | Контроль - оценка техники выполнения учащимися прыжка в высоту с разбега. |  |  |
| ***4 четверть (18 ч.)*** |
| ***Волейбол (8 ч.)*** |
| 53. | Т/б на уроках спортивных игр.Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с мячами. |  |  |  |
| 54. | Обучение передаче мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. |  |  |  |
| 55. | Закрепление техники изученных передач. |  |  |  |
| 56. | Комбинации из освоенных элементов волейбола.  |  |  |  |
| 57. | Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах.  |  |  |  |
| 58. | Техника нижней прямой подачи в заднюю часть площадки.  | Контроль - нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. |  |  |
| 59. | Техника передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | Контроль - передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |  |  |
| 60. | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| ***Футбол (4 ч.)*** |
| 61. | Т/б на уроках спортивных игр. Техника передвижений и остановок прыжком и выпадом. |  |  |  |
| 62. | Ведение мяча. Групповое ведение мяча в виде эстафет. |  |  |  |
| 63. | Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. |  |  |  |
| 64. | Удар по катящемуся мячу и летящему мячу изученными способами в цель. |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (6 ч.)*** |
| 65. | Т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на короткие дистанции. |  |  |  |
| 66. | Техника эстафетного бега. |  |  |  |
| 67. | Бег на 60 метров.  | Контроль - бег на 60 метров. |  |  |
| 68. | Техника метания мяча на дальность с расстояния 10-12 м.  | Контроль - оценка техники метания на дальность с расстояния 10-12 м. |  |  |
| 69. | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Контроль - оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  |
| 70. | Техника длительного бега - 2000 м. | Контроль длительного бега (2000м). |  |  |