**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
| 1 | Техника безопасности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 | 02.09 |
| 2 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 | 05.09 |
| 3 | Бег на скорость – 100 метров. | 1 | 07.09 |
| 4 | Бег на скорость – 100 метров. | 1 | 09.09 |
| 5 | Эстафетный бег с этапом до 100 метров. | 1 | 12.09 |
| 6 | Эстафетный бег с этапом до 100 метров. | 1 | 14.09 |
| 7 | Кроссовый бег 800 метров. | 1 | 16.09 |
| 8 | Кроссовый бег 800 метров. | 1 | 19.09 |
| 9 | Прыжок в длину с полного разбега способом « согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 21.09 |
| 10 | Прыжок в длину с полного разбега способом « согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 23.09 |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега способом « согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 26.09 |
| 12 | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 28.09 |
| 13 | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 30.09 |
| 14 | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 03.10 |
| 15 | Метание различных предметов; малого утяжелённого мяча, гранаты в цель. | 1 | 05.10 |
| 16 | Метание различных предметов; малого утяжелённого мяча, гранаты в цель. | 1 | 07.10 |
| 17 | Метание малого мяча с полного разбега на дальность. | 1 | 10.10 |
| 18 | Метание малого мяча с полного разбега на дальность. | 1 | 12.10 |
| 19 | Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка. | 1 | 14.10 |
| 20 | Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка. | 1 | 17.10 |
| 21 | Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка. | 1 | 19.10 |
| 22 | Медленный бег до 12 минут. | 1 | 21.10 |
| 23 | Медленный бег до 12 минут. | 1 | 24.10 |
| 24 | Полоса препятствий. | 1 | 26.10 |
| 25 | Полоса препятствий. | 1 | 28.10 |
| 26 | Эстафета. Теннис. | 1 | 31.10 |
| 27-28 | Эстафета. Теннис. | 2 | 09.11 |
| 29 | Техника безопасности. Влияние занятий по волейболу на готовность трудиться. | 1 | 11.11 |
| 30 | Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 | 14.11 |
| 31 | Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 | 16.11 |
| 32 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. | 1 | 18.11 |
| 33 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. | 1 | 21.11 |
| 34 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | 23.11 |
| 35 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | 25.11 |
| 36 | Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз). | 1 | 28.11 |
| 37 | Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз). | 1 | 30.11 |
| 38 | Баскетбол. Тактика игры, практическое судейство. | 1 | 02.12 |
| 39 | Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча. | 1 | 05.12 |
| 40 | Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча. | 1 | 07.12 |
| 41 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 | 09.12 |
| 42 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 | 12.12 |
| 43 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 | 14.12 |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 | 16.12 |
| 45 | Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 | 19.12 |
| 46 | Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 | 21.12 |
| 47 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 23.12 |
| 48 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 26.12 |
| 49 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 28.12 |
| 50 | Эстафета с баскетбольным мячом. | 1 | 11.01 |
|  |  |  | 13.01 |
| 51 | Техника безопасности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Выполнение страховых команд. | 1 | 16.01 |
| 52 | Строевые упражнения. Понятие спортивной этики. | 1 | 18.01 |
| 53 | Акробатика. Кувырок назад. | 1 | 20.01 |
| 54 | Акробатика. Стойка на лопатках. | 1 | 23.01 |
| 55 | Кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. | 1 | 25.01 |
| 56 | Поворот вправо – налево в упор на правое – левое колено из положения «мост». | 1 | 27.01 |
| 57 | Висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. | 1 | 30.01 |
| 58 | Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты). | 1 | 01.02 |
| 59 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | 03.02 |
| 60 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | 06.02 |
| 61 | Переноска грузов. Приглашение к танцу. | 1 | 08.02 |
| 62 | Приглашение к танцу, сочетание различных танцевальных шагов. | 1 | 10.02 |
| 63 | Танец «Румба». | 1 | 13.02 |
| 64 | Танец «Румба». | 1 | 15.02 |
| 65 | Завязывание каната петлёй на бедре. | 1 | 17.02 |
| 66 | Завязывание каната петлёй на бедре. | 1 | 20.02 |
| 67 | Подтягивание в висе на канате. | 1 | 24.02 |
| 68 | Равновесие. Упражнение на бревне. | 1 | 27.02 |
| 69 | Равновесие. Упражнение на бревне. | 1 | 29.02 |
| 70 | Повторить: расхождение вдвоём при встрече. | 1 | 02.03 |
| 71 | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 05.03 |
| 72 | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 09.03 |
| 73-74 | Прыжок через козла ноги поворотом на 90\*. | 2 | 12.03 |
| 75-76 | Прыжок через козла ноги врозь, приземление, кувырок вперёд. | 2 | 14.04 |
| 77 | Эстафета с гимнастической скамейкой. | 1 | 16.03 |
| 78 | Эстафета с гимнастической скамейкой. | 1 | 19.03 |
| 79 | Преодоление препятствий (гимнастическая лавка, скакалка, козёл). | 1 | 21.03 |
| 80 | Техника безопасности. Фиксированная ходьба. | 1 | 23.03 |
| 81 | Фиксированная ходьба. | 1 | 26.03 |
| 82 | Бег на скорость 100 метров. | 1 | 04.04 |
| 83 | Бег на скорость 100 метров. | 1 | 06.04 |
| 84 | Бег на скорость 60 метров. | 1 | 09.04 |
| 85 | Эстафета 4 по 100 метров. | 1 | 11.04 |
| 86 | Эстафета 4 по 100 метров. | 1 | 13.04 |
| 87 | Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий. | 1 | 16.04 |
| 88 | Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий. | 1 | 18.04 |
| 89 | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 20.04 |
| 90 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | 23.04 |
| 91 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | 25.04 |
| 92 | Прыжок в длину способом «перешагивание». | 1 | 27.04 |
| 93 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». | 1 | 30.04 |
| 94 | Метание малого мяча. | 1 | 04.05 |
| 95 | Метание малого мяча. | 1 | 07.05 |
| 96 | Толкание набивного мяча весом 3 кг на результат. | 1 | 11.05 |
| 97 | Толкание набивного мяча весом 3 кг на результат. | 1 | 14.05 |
| 98 | Полоса препятствий. | 1 | 16.05 |
| 99 | Полоса препятствий. | 1 | 18.05 |
| 100 | Эстафеты. | 1 | 21.05 |
| 101 | Эстафеты. | 1 | 23.05 |
| 102 | Эстафеты. | 1 | 25.05 |