

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Календарно-тематический план по физической культуре для обучающихся 9 класса**  **(3 ч. в неделю, всего 102 ч.)** | Дата проведения | |
| №  урока | Наименование тем уроков | план | корректировка |
| **I триместр** | | | |
| 1 | Техника безопасности на урока. Бег 3х20м, пресс.  Правила и техника игры волейбол | 4.09 |  |
| 2 | Прыжки со скакалкой. Эстафета.полоса препятствия. игра | 6.09 |  |
| 3 | Подтягивание, бег 2 х 30м. полоса препятствия. Игра . | 7.09 |  |
| 4 | Кроссовая подготовка-бег 7мин , подтягивание, бег 60м .Игра | 11.09 |  |
| 5 | Кроссовая подготовка- бег 7мин, , прыжки в длину с места . Игра баскетбол | 13.09 |  |
| 2 | Упражнения волейболиста.. Игра волейбол. | 14.09 |  |
| 7 | Кроссовая подготовка- бег 8 мин.  пресс, полоса препятствия . Баскетбол | 18.09 |  |
| 8 | Кроссовая подготовка- бег 8 мин. полоса препятствия. Волейбол | 20.09 |  |
| 9 | Кросс. Спортивные игры. | 21.09 |  |
| 10 | Прыжки со скакалкой.полоса препятствия Спортивные игры. | 25.09 |  |
| 11 | Пресс , полоса препятствия. Игра | 27.09 |  |
| 12 | Подтягивание , полоса препятствия. Игра | 28.09 |  |
| 13 | Подтягивание, бег 2х 60м. Игра | 2.10 |  |
| 14 | Прыжки со скакалкой , вис , бег 100м. Игра | 4.10 |  |
| 15 | Техника игры волейбол. Игра волейбол. | 5.10 |  |
| 16 | Эстафета, пресс.Упражнения волейболиста. Игра | 9.10 |  |
| 17 | Метание мяча. Упражнения волейболиста. Игра | 11.10 |  |
| 18 | Эстафета волейболиста. Техника игры волейбол | 12.10 |  |
| 19 | Челночный бег, прыжки со скакалкой. .пресс, игра. | 16.10 |  |
| 20 | Пресс, подтягивание. Челночный бег . | 18.10 |  |
| 21 | Пресс , подтягивание, техника чел. бег с мячом. 6х10 | 19.10 |  |
| 22 | Подтягивание , отжимание, челночный бег с мячом. 8х10 | 23.10 |  |
| 23 | Эстафета.пресс за 30 сек. Техника игры волейбол | 25.10 |  |
| 24 | Пресс . подтягивание, отжимание. Закрепление техники игры в баскетбол | 26.10 |  |
| 25 | Техника игры волейбол. прыжков со скакалкой . | 6.11. |  |
| 26 | Подтягивание , отжимание, прыжки через скакалку . Игра волейбол | 8.11 |  |
| 27 | Совершенствование техники игры в волейбол | 9.11 |  |
| 28 | Техника безопасности на урока.эстафета. Акробатика . | 15.11 |  |
| 29 | Прыжки со скакалкой ,чел.бег 5х10м, Акробатика | 16.11 |  |
| 30 | Эстафета., прыжки. Акробатика . Игра волейбол | 20.11 |  |
| 31 | Акробатика . Упр. на равновесие. Игра волейбол | 22.11 |  |
| 32 | Формирование знания о правилах волейбола, техники игры. | 23.11 |  |
| 33 | Эстафета. Прыжки. Разучивание акробатического соединения. | 27.11 |  |
| 34 | Акробатического соединение. Упражнения на гибкость. | 29.11 |  |
| 35 | Акробатического соединение.. . Прыжки в длину | 30.11 |  |
| **II триместр** | | | |
| 36 | Тактические действия. Подача. Игра волейбол. | 4.12 |  |
| 37 | Полоса препятствия. Подвижные игры. | 6.12 |  |
| 38 | Игра волейбол Пресс , скакалка. | 7.12 |  |
| 39 | Чел .бег 5х10м. Прыжки через длинную скакалку. Игра волейбол | 11.12 |  |
| 40 | Прыжки со скакалкой, пресс, опорный прыжок. Игра | 13.12 |  |
| 41 | Эстафета. Бучение опорному прыжку. Техника Волейбола | 14.12 |  |
| 42 | Чел.бег 6х10., опорный прыжок. Баскетбол | 18.12 |  |
| 43 | Гимнастическое бревно . Игра пионербол | 20.12 |  |
| 44 | Чел.бег. Пресс. Гимнастическое бревно Игра баскетбол | 21.12 |  |
| 45 | Эстафета.пресс. Гимнастическое бревно. Игра | 25.12 |  |
| 46 | Индивидуальные и групповые действия в игре волейбол. | 27.12 |  |
| 47 | Эстафета. Прыжки в длину. Чел.бег 4х10 | 28.12 |  |
| 48 | Подача, передача. упр-е волейболиста.. Игра волейбол. | 15.01 |  |
| 49 | Техника безопасности. Подача, передача.упр-е волейболиста. Игра волейбол | 17.01 |  |
| 50 | Упражнение со скакалкой. Эстафета. Игра | 18.01 |  |
| 51 | Круговая тренировка. Пресс. Техника игры в баскетбол. | 22.01 |  |
| 52 | Групповые действия нападения . Игра волейбол | 24.01 |  |
| 53 | Техника игры баскетбол Эстафета. | 25.01 |  |
| 54 | Пресс. Челночный бег. Эстафета. Техника игры баскетбол | 29.01 |  |
| 55 | Полоса препятствия. Челночный .бег Игра волейбол. | 31.01 |  |
| 56 | Техника передачи, блокировка. . Игра волейбол. | 1.02 |  |
| 57 | Метание мяча. Челночный .бег. пресс. Эстафета. Игра. . | 12.02 |  |
| 58 | Прыжки в длину. Эстафета. Подтягивание. Игра. | 14.02 |  |
| 59 | Подтягивание, эстафета. Игра волейбол. | 15.02 |  |
| 60 | Целенаправленная подготовка. Игра волейбол. | 19.02 |  |
| 61 | Круговая тренировка, Игра . | 21.02 |  |
| 62 | Челночный бег. Прыжки в длину. Эстафета Игра | 22.02 |  |
| 63 | Челночный бег с мячом, прыжки. Игра | 26.02 |  |
| 64 | Челночный бег. Прыжки . Пресс. Игра | 28.02 |  |
| 65 | Техника игры волейбол ,пресс, прыжки. | 29.02 |  |
| **III триместр** | | | |
| 66 | Техника игры волейбол 3х3, 1х3, 2х2 | 4.03 |  |
| 67 | Техника игры волейбол-подача, приём. Блокировка. | 6.03 |  |
| 68 | Проверка техники подачи. Блокировка. Игра. | 7.03 |  |
| 69 | Эстафеты, метание мяча, пресс. Игра | 11.03 |  |
| 70 | Эстафеты, метание мяча, прыжки.. Игра. | 13.03 |  |
| 71 | Челночный бег с мячом.. Подтягивание.техника игры баскетбол | 14.03 |  |
| 72 | Эстафета.челночный бег. Игра | 18.03 |  |
| 73 | Прыжки в длину. Челночный бег. Подтягивание. Игра | 20.03 |  |
| 74 | Кроссовая подготовка . Эстафета, прыжки в длину. Игра. | 21.03 |  |
| 75 | Кроссовая подготовка, круговая тренировка. Игра | 1.04 |  |
| 76 | Прием мяча, подача, передача | 3.04 |  |
| 77 | Кроссовая подготовка. Отжимание Эстафета. Челночный бег | 4.04 |  |
| 78 | Кроссовая подготовка . Прыжки со скакалкой. Челночный бег с мячом | 8.04 |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках. Челночный бег. Прыжки. Пионербол. | 10.04 |  |
| 80 | Защитные действия, подача. Челночный бег с мячом. | 11.04 |  |
| 81 | Прыжки. Пресс. Челночный бег. Волейбол | 15.04 |  |
| 82 | Техника игры волейбол . Челночный бег. | 17.04 |  |
| 83 | Техника игры волейбол, пресс, прыжки. | 18.04 |  |
| 84 | Техника игры волейбол. Подвижные игры. | 22.04 |  |
| 85 | Челночный бег. Техника игры волейбол . | 24.04 |  |
| 86 | Техника игры волейбол Полоса препятствия | 25.04 |  |
| 87 | Пресс. Метание мяча. Баскетбол | 29.04 |  |
| 88 | Челночный бег. Метание мяча. Баскетбол | 2.05 |  |
| 89 | Кроссовая подготовка. Эстафета. Баскетбол | 6.05 |  |
| 90 | Тактические групповые действия | 8.05 |  |
| 91 | Кроссовая подготовка бег 30м. Техника игры волейбол. . | 13.05 |  |
| 92 | Кроссовая подготовка .бег 20м. Техника игры волейбол. . | 15.05 |  |
| 93 | Кроссовая подготовка .Полоса препятствия. бег 60м Волейбол. . | 16.05 |  |
| 94 | Кроссовая подготовка .Полоса препятствия. Волейбол . . | 20.05 |  |
| 95 | Кроссовая подготовка .Эстафета. Подвижные игры | 22.05 |  |
| 96 | Кроссовая подготовка .Пресс. Эстафета. . Техника игры баскетбол | 23.05 |  |
| 97 | Проверка выносливости Кросс . Техника игры волейбол . |  |  |
| 98 | Техника игры волейбол Игра. |  |  |
| 99 | Полоса препятствия . бег100м. Игра. |  |  |
| 100 | Полоса препятствия. Эстафета .Подвижные игры |  |  |
| 101 | Пресс Прыжки.. Полоса препятствия. Баскетбол |  |  |
| 102 | Соревновательная игра, судейство |  |  |
|  | Итого 102 часа |  |  |