Тематическое планирование 9 класс

|  |  |
| --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание урока*** |
| 1. | ***Теоретические сведения.*** Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. |
|
| 2. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. **Практический материал**: *Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. |
| 3. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. **Практический материал**: *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. |
| 4. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. |
| 5. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Бег*. Бег с варьированием скорости. |
| 6. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Бег*. Скоростной бег. |
| 7. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Правила судейства по бегу. **Практический материал**: *Бег*. Эстафетный бег. |
| 8. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Техника безопасности при прыжках в длину. **Практический материал**: *Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). |
| 9. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Правила судейства по прыжкам. **Практический материал**: *Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). |
| 10. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). |
| 11. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Правила судейства по метанию. **Практический материал**: *Метание*. Метание мяча в вертикальную цель. |
| 12. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Метание*. Метание мяча в вертикальную цель. |
| 13. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Метание*. Метание мяча в вертикальную цель. |
| 14. | ***Баскетбол.* Теоретические сведения.** Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. **Практический материал.** Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. |
| 15. | ***Баскетбол.* Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол. **Практический материал.** Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. |
| 16. | ***Баскетбол.* Теоретические сведения.** Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. **Практический материал.** Остановка по свистку. |
| 17. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Передача мяча от груди с места и в движении шагом. |
| 18. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |
| 19. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |
| 20. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 21. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 22. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. |
| 23. | ***Баскетбол.* Практический материал.** Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. |
| 24. | ***Баскетбол*. Практический материал.** Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача. |
| 25. | ***Гимнастика.* Теоретические сведения.** Правила поведения на занятиях по гимнастике. **Практический материал**: *Построения и перестроения*. |
| 26. | ***Гимнастика.* Теоретические сведения.** Значение утренней гимнастики. **Практический материал**: *Построения и перестроения*. |
| 27. | ***Гимнастика.* Теоретические сведения.** Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. **Практический материал**: *Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев. |
| 28. | ***Гимнастика.* Практический материал**: Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; гантелями и штангой. |
| 29. | ***Гимнастика.* Практический материал**: *Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): мышц шеи; расслабления мышц. |
| 30. | ***Гимнастика.* Практический материал**: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой. |
| 31. | ***Гимнастика.* Практический материал**: *Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): укрепления голеностопных суставов и стоп. |
| 32. | ***Гимнастика.* Практический материал**: Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; гантелями и штангой. |
| 33. | ***Гимнастика.* Практический материал**: *Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения с предметами: Опорный прыжок. |
| 34. | ***Гимнастика.* Практический материал**: Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Опорный прыжок. |
| 35. | ***Гимнастика.* Практический материал**: *Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): для формирования и укрепления правильной осанки.Упражнения с предметами: Опорный прыжок. |
| 36. | ***Гимнастика.* Практический материал**: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; гантелями и штангой. |
| 37. | ***Хоккей на полу.* Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу. **Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. |
| 38. | ***Хоккей на полу.* Практический материал.** Способы владения клюшкой, ведение шайбы. |
| 39. | ***Хоккей на полу.* Практический материал.** Учебные игры с учетом ранее изученных правил. |
| 40. | ***Хоккей на полу.* Практический материал.** Учебные игры с учетом ранее изученных правил. |
| 41. | ***Настольный теннис.* Теоретические сведения.** Правила соревнований, техника безопасности. **Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. |
| 42. | ***Настольный теннис.* Теоретические сведения.** Парные игры. **Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. |
| 43. | ***Настольный теннис.* Теоретические сведения.** Тактика парных игр. **Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. |
| 44. | ***Настольный теннис.* Практический материал.** Одиночные игры. |
| 45. | ***Конькобежная подготовка.* Теоретические сведения.** Техника безопасности**.** Занятия на коньках как средство закаливания организма. **Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. |
| 46. | ***Конькобежная подготовка.* Практический материал.** Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. |
| 47. | ***Конькобежная подготовка.* Практический материал.** Свободное катание. |
| 48. | ***Конькобежная подготовка.* Практический материал.** Бег на время. |
| 49. | ***Лыжная подготовка.* Теоретические сведения.** Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника безопасности. |
| 50. | ***Лыжная подготовка.* Теоретические сведения.** Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. **Практический материал.** Стойка лыжника. |
| 51. | ***Лыжная подготовка.* Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. **Практический материал.** Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный). |
| 52. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный). |
| 53. | ***Лыжная подготовка.*Практический материал.** Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный). |
| .54. | ***Лыжная подготовка.*Практический материал.** Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный). |
| 55. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный). |
| 56. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный). |
| 57. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный). |
| 58. | ***Лыжная подготовка.*Практический материал.** Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный). |
| 59. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (одновременный одношажный). |
| 60. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (одновременный одношажный). |
| 61. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Виды лыжных ходов (одновременный одношажный). |
| 62. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 63. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 64. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 65. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 66. | ***Лыжная подготовка.* Практический материал.** Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. |
| 67. | ***Волейбол.* Теоретические сведения.** Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. **Практический материал.** Прием и передача мяча снизу и сверху. |
| 68. | ***Волейбол.* Теоретические сведения.** Расстановка и перемещение игроков на площадке. **Практический материал.** Прием и передача мяча снизу и сверху. |
| 69. | ***Волейбол.* Теоретические сведения.** Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.**Практический материал.** Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами. |
| 70. | ***Волейбол.* Практический материал.** Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами. |
| 71. | ***Волейбол.* Практический материал.** Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола. |
| 72. | ***Волейбол.* Практический материал.** Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола. |
| 73. | ***Волейбол.* Практический материал.** Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола. |
| 74. | ***Волейбол.* Практический материал.** Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола. |
| 75. | ***Волейбол.* Практический материал.** Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. |
| 76. | ***Волейбол.* Практический материал.** Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. |
| 77. | ***Волейбол.* Практический материал.** Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. |
| 78. | ***Волейбол.* Практический материал.** Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. |
| 79. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Техника безопасности. **Практический материал.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. |
| 80. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Коррекционные игры. |
| 81. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. |
| 82. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Коррекционные игры. |
| 83. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием. |
| 84. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Коррекционные игры. |
| 85. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча. |
| 86. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Коррекционные игры. |
| 87. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями. |
| 88. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Коррекционные игры. |
| 89. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием и др. |
| 90. | ***Подвижные игры.* Практический материал.** Коррекционные игры. |
| 91. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Техника безопасности. **Практический материал**: *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. |
| 92. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. |
| 93. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. **Практический материал**: *Бег*. Эстафетный бег. |
| 94. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Бег*. Эстафетный бег. |
| 95. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. **Практический материал**: *Прыжки*. Прыжки в высоту способом «перекат». *Метание*. Метание малого мяча на дальность. |
| 96. | ***Легкая атлетика.* Теоретические сведения.** Фазы прыжка в высоту с разбега. **Практический материал**: *Прыжки*. Прыжки в высоту способом «перекат». *Метание*. Метание малого мяча на дальность. |
| 97. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Прыжки*. Прыжки в высоту способом «перекат». *Метание*. Метание малого мяча на дальность. |
| 98. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: Бег на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 99. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: Бег на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 100. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: Бег на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 101. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Метание*. Метание в движущую цель. |
| 102. | ***Легкая атлетика.* Практический материал**: *Бег*. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. |