**Тематическое планирование – 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока п/п** | **№ урока в теме** | **Тема урока** | **Виды учебной деятельности** | **Виды контроля** | **Планируемые результаты освоения материала** |
| Легкая атлетика 10 часов | | | | | |
| 1. | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Специальные беговые упр.  Низкий старт (30-40). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. | текущий | **Умет**ь: бегать с максимальной скоростью (30 м.) |
| 2. | 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Специальные беговые упр.  Низкий старт (30-40). Бег по дистанции (70-80м.). Челночный бег (4х9м.)  Встречные эстафеты. Правила соревнований. | текущий | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.) |
| 3 | 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | текущий | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м.) |
| 4 | 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | текущий | **Уметь:** прыгать в длину с места и разбега; метать мяч на дальность  **Знать**: Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега |
| 5 | 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | **Прыжок в длину с разбега на результат**. Развитие скоростно-силовых качеств. | М. «5»-380  «4»-350  «3»-290  Д. «5»-320  «4»-300  «3»-260 | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. |
| 6 | 6 | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. | **Метание малого мяча на результат**  Бег 300м-дев. и 1000м.-мал.в среднем темпе | М. «5»-42  «4»-38  «3»-30  Д. «5»-26  «4»-20  «3»-16 | **Уметь**: метать мяч на дальность; пробегать 300м (дев) и 1000м (мал) |
| 7 | 7 | Бег на средние дистанции. Правила соревнований. | Специальные беговые упражнения.  Бег 300м (дев) и 1000м (м)  на результат | М. «5»-4.00  «4»-4.10  «3»-4.30  Д. «5»-0.55  «4»-1.00  «3»-1.10 | **Уметь:** выполнять бег на дистанции 300м (дев) и 1000м (мал)  Знать: Правила соревнований в беге на средние дистанции |
| 8 | 8 | Самоконтроль при занятиях Кросс. Преодоление препятствий. | Теория. Бег (10 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. | текущий | **Уметь**: бегать в равномерном темпе.  **Знать** теорию |
| 9 | 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; | Бег (11 мин) Преодоление вертикальных препятствий во время бега. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | текущий | **Уметь**: бегать в равномерном темпе.  Знать: виды легкой атлетики, входящие в Олимпийские игры. |
| 10 | 10 | Бег по пересеченной местности; виды легкой атлетики на Олимпиаде. | Бег (12 мин) Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий Развитие выносливости. | Текущий | **Уметь**: бегать в равномерном темпе  Знать: виды легкой атлетики на Олимпиаде. |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 10часов** | | | | | |
| 11 | 1 | Баскетбол.  передвижения передачи, броски | Правила безопасности. Передвижения игроков. Повороты. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | Текущий | **Уметь:** передвигаться; делать передачи, ведение и броски после ведения |
| 12 | 2 | Баскетбол  Броски со средней дистанции | Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Низкое ведение мяча**. Бросок двумя руками от головы с места.** | Текущий | **Уметь:** выполнять бросок двумя руками от головы с места. |
| 13 –  14 | 3-4 | Баскетбол.  Бросок в прыжке | Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока игры. **Бросок одной и двумя руками от головы в прыжке**. Игры. | Текущий | **Уметь:** выполнять бросокодной и двумя руками от головы в прыжке. |
| 15-16 | 5-6 | Комбинация  из изученных элементов  игры | Комбинация:передвижения ведение змейкой, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебные игры. | Текущий | **Уметь**: выполнять элементы  **Знать:** правила игры |
| 17 | 7 | Комбинация из изученных элементов | Комбинация - зачет | контрольный | **Уметь**: выполнять элементы на скорости |
| 18 | 8 | Техника передач Развитие координации. Учебные игры | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий | **Уметь:** выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест. |
| 19 | 9 | Бросок мяча с места со средней дистанции. Учебные игры | **Бросок мяча с места со средней дистанции – зачет**. Учебные игры с заданием. | Контрольный | **Оценить** умение выполнять бросок мяча с места со средней дистанции; |
| 20 | 10 | Техника передач Развитие координации. Учебные игры | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий | **Уметь:** выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест. |
| **Гимнастика с элементами акробатики. 12 часов** | | | | | |
| 21 | 1 | Строевые упражнения.  Висы. | Правила по технике безопасности. ОРУ. Строевая подготовка. Команда «Прямо». Подъем переворотом в упор махом и силой. Передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Эстафеты. | Текущий | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе |
| 22 | 2 | Строевые упражнения.  Висы и упоры | Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. ОРУ. Повороты в движении направо, налево. **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге**.  **Мал**:упражнения в висе.  **Дев**: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж; переход в упор на н/ж | Текущий | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе |
| 23 | 3 | Строевые упражнения.  Висы и упоры | Строевые команды - зачет. Упражнения на перекладине - мал.; Р/в брусья –дев. Развитие силовых способностей. | контрольный | **Уметь:** выполнять элементы на перекладине(м) и Р/в брусьях(д) |
| 24 | 4 | Строевые упражнения. Висы и упоры | Теория. Перестроения из колонны по одному в  колонны по два в движении. Подтягивание в висе. Комбинация на брусьях и перекладине - мал.; р/в брусья –дев. Лазание по канату. | текущий | **Уметь:** выполнять комбинацию упражнений на перекладине (м) и Р/в брусьях(д.)  **Знать** теорию. |
| 25 | 5 | Висы. Развитие силы. | Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), подтягивание в висе лежа (дев). Упражнения на пресс. Эстафеты. | контрольный | **Выполнять нормативы:**  М. «5»-10, «4»-8, «3»-3  Д. «5»-17, «4»-13, «3»-10 |
| 26 | 6 | Опорный прыжок.  Развитие силы. | Опорный прыжок:  **Мал.-** способом «согнув ноги». (козел в длину, высота -115 см.)  **Дев**: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) | текущий | **Уметь:** выполнять опорный прыжок |
| 27 | 7 | Основы обучения двигательным действиям .упражнения на параллельных брусьях –М, на гимнастическом бревне -Д | Теория. ОРУ в кругу. Упражнения на снарядах.  Эстафеты | текущий | **Уметь:**выполнять махи и упоры на брусьях-М., шаги, повороты, махи на бревне-Д  **Знать** теорию. |
| 28 | 8 | Упражнения на гимнастическом бревне-Д, брусьях-М. | ОРУ со скакалкой.  Совершенствование выполнения упражнений на снарядах | текущий | **Уметь:**выполнять махи и упоры на брусьях-М., шаги, повороты, махи на бревне-Д |
| 29 | 9 | Упражнения на перекладине – М, на разновысоких брусьях-Д. Развитие силы | ОРУ на гимнастической скамейке.  Упражнения на гимнастических снарядах; вис на согнутых руках; подтягивание. | текущий | **Уметь:** выполнять висы, упоры перевороты на перекладине –М, брусьях-Д |
| 30 | 10 | Опорный прыжок,  Акробатика. | **Опорный прыжок: оценить технику выполнения**.  ОРУ с гантелями.  Акробатические элементы. | контроль | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, акробатические элементы. |
| 31 | 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. акробатика | ОРУРабота на акробатической дорожке. | текущий | **Уметь**: выполнять упражнения на акробатической дорожке.  . |
| 32 | 12 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Акробатика. | Теория.  Кувырок вперед и назад, стойки, моты из разных положений.  Упражнения на пресс. | текущий | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения.  **Знать** теорию. |
| **Лыжная подготовка 12часов.** | | | | | |
| 33 | 1 | Знания по теме лыжная подготовка | Техника безопасности.  Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом. | текущий | **Знать:** Техника безопасности.  Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 34-35 | 2-3 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости | Команды: «Равняйсь! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Техника попеременного двухшажного хода.  дистанции 1 км | текущий | **Уметь:** выполнять Команды: «Равняйсь! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Технику попеременного двухшажного хода. |
| 36-37 | 4-5 | История возникновения Ф.К. Техника одновременных ходов ходов. | Теория. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)  Игры: «Кто дальше», «Гонки с преследованием» | текущий | **Уметь:** выполнять технику одновременных ходов  **Знать** теорию. |
| 38-39 | 6-7 | Техника конькового хода. Преодоление препятствий на местности | Техника конькового хода. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км. | текущий | **Уметь:** выполнять коньковый ход, подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы. |
| 40-41 | 8-9 | Знания по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов. | Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход-обучение .Коньковый ход. Игры: «Гонки с выбыванием» | текущий | **Знать:** Виды лыжного спорта. |
| 42-43 | 10-11 | Подъемы, спуски, торможения. Развитие скоростной выносливости | Подъемы: ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойке. Торможения: «плугом», «упором». **Дистанция 2 км на результат -зачет** | Контрольный  М: «5»-11.00  «4»-11.30  «3»-12.30  Д: «5»-12.00  «4» -12.30  «3»- 13.30 | **Уметь:** выполнять Подъемы: ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойке. Торможения: «плугом», «упором». |
| 44 | 12 | Знания по лыжной подготовке.  Учет прохождения дистанции 3 км | Применение лыжных мазей. Преодоление контруклона. **Дистанция 3 км –зачет.** | Контрольный  М: «5»-16.00  «4»18.00  «3»-19.00  Д: «5»-19.00  «4» -20.30  «3»- 22.00 | **Знать:** Применение лыжных мазей. Выполнять учебный норматив на дистанции 3 км. |
| **Спортивные игры: волейбол.14 часов.** | | | | | |
| 45 | 1 | Волейбол  передвижения, передачи, подачи | Техника безопасности на уроках.  Стойка и передвижения игрока**. Передача мяча над собой во встречныхколоннах**. Нижняя прямая подача мяча. Игры. | Текущий | **Уметь:** выполнять передачи и подачи мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам. |
| 46 | 2 | Личная гигиена в процессе занятий.  Волейбол  прием мяча | Теория. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Игра. | Текущий | **Уметь**: выполнять передачи, подачи и прием мяча. Играть в волейбол по упрощенным правилам.  **Знать** теорию. |
| 47 | 3 | Волейбол.  Нападающий удар | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | **Уметь**: выполнять подачи и прием мяча; нападающий удар. |
| 48 | 4 | Волейбол.  Отбивание мяча кулаком | Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения в учебной игре. | Текущий | **Уметь**: выполнять отбивание мяча кулаком через сетку.. |
| 50 | 5 | Техника подач мяча. Учебные игры | Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Учебные игры по упрощенным правилам. | текущий | **Уметь:** выполнять подачи мяча. Играть в волейбол. |
| 51 | 6 | Техника нападающего удара. Учебные игры | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения | **Оценить** действия игроков в процессе игры | **Уметь:** выполнять нападающий удар, играть в волейбол |
| 52 | 7 | Техника передвижений.  Передачи мяча. Учебные игры | Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебные игры. | текущий | **Уметь:** выполнять передвижения, передачи, играть в волейбол. |
| 53 | 8 | Передачи, подачи, прием мяча. | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар | текущий | **Уметь:**  выполнять основные приемы игры,играть в волейбол. |
| 54 | 9 | Учебные игры | Игра по правилам | текущий | **Уметь:**  выполнять основные приемы игры, играть в волейбол. |
| 55 | 10 | Учебные игры | Игра по правилам | текущий | **Уметь:**  выполнять основные приемы игры, играть в волейбол. |
| 56 | 11 | Учебные игры | Игра по правилам | текущий | Уметь: выполнять основные приемы игры, играть в волейбол |
| 57 | 12 | Учебные игры. Судейство | Игра по правилам. Осуществлять судейство | текущий | Уметь: выполнять основные приемы игры, играть в волейбол. **Знать**: правила игры, жесты судей |
| 58 | 13 | Учебные игры | Игра по правилам | текущий | Уметь: выполнять основные приемы игры, играть в волейбол |
| 59 | 14 | Учебные игры. Судейство | Игра по правилам. Осуществлять судейство | текущий | Уметь: выполнять основные приемы игры, играть в волейбол. **Знать**: правила игры, жесты судей |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | |
| 60 | 11 | Прыжки в высоту. Метания мяча | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание», отработка фаз прыжка. Метание в вертикальную цель(1х1м) | текущий | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание»; подбор разбега. Метать мяч в вертикальную цель(1х1м) |
| 61 | 12 | Прыжки в высоту.  Метание мяча. | Специальные прыжковые упражнения**. Прыжки в высоту способом «перешагивание» - нарезультат**. Метание мяча на дальность отскока от стены. | **Оценить:**  М: «5»-130 см  «4»-120 см  «3»-110 см  Д : «5»- 110  «4»- 105  «3»- 90 см | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание» ; выполнять учебный норматив. |
| 62 | 13 | Бег на короткие дистанции, эстафетный бег. | Правила безопасности. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. | текущий | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 30 м. |
| 63 | 14 | Бег на короткие дистанции.  Развитие быстроты и ловкости. | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м). Финиширование. Челночный бег (4х9м) -зачет | М: «5»-10.3  «4»-10.7  «3»- 11.7  Д : «5»- 9.5  «4»- 9.8  «3»- 11.0 | **Уметь:** выполнять норматив в челночном беге 4х9м. |
| 64 | 15 | Бег на короткие дистанции. | Бег 60 м на результат.  Прыжок в длину с места. Многоскоки через препятствия. | Нормативы:  М: «5»-8.8  «4»-9.0  «3»- 10.0  Д : «5»- 9.4  «4»- 10.0  «3»- 10.6 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60 м.и выполнять прыжки «многоскоки» |
| 65 | 16 | Прыжки в длину с места. Развитие скоростной выносливости | Прыжок в длину с места на результат. Повторное пробегание отрезков 3х100м.; 2х200м | М: «5»-220 см  «4»-200 см  «3»- 175 см  Д : «5»- 185 см  «4»- 175 см  «3»- 160 см | **Уметь**: прыгать в длину с места на результат. |
| 66 | 17 | Бег на средние дистанции.  Метание мяча в цель. | Учет результатов в беге 300м для девочек и 1000м. для мальчиков.  Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния Д: 14м; М:18м. | М: «5»-4.00  «4»-4.1 0  «3»- 4.30  Д : «5»- 0.55  «4»- 1.00  «3»- 1.10 | **Уметь**: Метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель |
| 67 | 18 | Метание мяча в цель. Развитие скоростной выносливости | **Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель-зачет**  Бег 1500м в среднем темпе | Оценить точность метания в цель из 3 попыток | **Уметь**: Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель |
| 68 | 19 | Метание мяча на дальность Развитие скоростной выносливости | **Учет результатов в беге на 1500 м**. Метание мяча на дальность | Нормативы бег:  М: «5»-6.20  «4»-7.00  «3»- 7.40  Д : «5»- 7.00  «4»- 7.30  «3»- 8.20 Нормативы метание:  М: «5»-42 м  «4»- 38  «3»- 30  Д : «5»- 26  «4»- 20  «3»16 | **Уметь**: показывать учебный норматив в беге на 1500 метров и метание мяча на дальность. |