

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	План.	Факт.
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 27 ч</i>				
1.	Инструктаж по охране труда	1		
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
4.	Низкий старт	1		
5.	Низкий старт.	1		
6.	Финальное усилие. Эстафетый бег	1		
7.	Финальное усилие. Эстафетый бег.	1		
8.	Развитие скоростных способностей	1		
9.	Развитие силовой выносливости	1		
10.	Развитие скоростно- силовых качеств	1		
11.	Метание мяча на дальность	1		
12.	Метание мяча на дальность.	1		
13.	Развитие силовых и координационных способностей	1		
14.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
15.	Прыжок в длину с разбега	1		
16.	Прыжок в длину с разбега.	1		
17.	Развитие выносливости	1		
18.	Развитие выносливости.	1		
19.	Развитие силовой выносливости.	1		
20.	Развитие силовой выносливости..	1		
21.	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
22.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
23.	Переменный бег.	1		
24.	Переменный бег	1		
25.	Гладкий бег	1		
26.	Кроссовая подготовка	1		
27.	Кроссовая подготовка.	1		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 18 ч</i>				
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
2.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
3.	Ловля и передача мяча	1		
4.	Ловля и передача мяча.	1		
5.	Ведение мяча	1		
6.	Ведение мяча.	1		
7.	Бросок мяча	1		
8.	Бросок мяча.	1		
9.	Бросок мяча в движении	1		
10.	Бросок мяча в движении.	1		
11.	Штрафной бросок	1		
12.	Штрафной бросок.	1		
13.	Тактика игры	1		
14.	Тактика игры.	1		
15.	Тактика защитных действий	1		

16.	Техника защитных действия	1		
17.	Зонная системы защиты	1		
18.	Развитие кондиционных и координационных способностей	1		
<i>Раздел 3: Лыжная подготовка - 13 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжного ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	1		
3.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжного ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	1		
4.	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1		
5.	Попеременный четырехшажный ход	1		
6.	Техника преодоления контруклонов	1		
7.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1		
8.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой	1		
9.	Дистанция 2 км со средней скоростью с применением изученных ходов	1		
10.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1		
11.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1		
12.	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1		
13.	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1		
<i>Раздел 4: Волейбол - 14 ч</i>				
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
2.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
3.	Приём и передача мяча	1		
4.	Приём и передача мяча.	1		
5.	Приём мяча после подачи	1		
6.	Приём мяча после подачи.	1		
7.	Подача мяча	1		
8.	Подача мяча.	1		
9.	Нападающий удар	1		
10.	Нападающий удар.	1		
11.	Техника защитных действия	1		
12.	Техника защитных действия.	1		
13.	Тактика игры	1		
14.	Тактика игры.	1		
<i>Раздел 5: Лёгкая атлетика. - 30 ч</i>				
1.	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
2.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
3.	Тест	1		
4.	Развитие выносливости.	1		
5.	Переменный бег	1		
6.	Переменный бег.	1		
7.	Кроссовая подготовка	1		
8.	Кроссовая подготовка.	1		
9.	Развитие силовой выносливости	1		
10.	Развитие силовой выносливости.	1		
11.	Гладкий бег	1		

12.	Гладкий бег.	1		
13.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
14.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
15.	Низкий старт	1		
16.	Низкий старт.	1		
17.	Финальное усилие. Эстафетый бег	1		
18.	Финальное усилие. Эстафетый бег.	1		
19.	Развитие скоростных способности	1		
20.	Развитие скоростных выносливости	1		
21.	Развитие скоростно- силовых качеств	1		
22.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
23.	Метание мяча на дальность	1		
24.	Метание мяча на дальность.	1		
25.	Развитие силовых и координационных способностей	1		
26.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
27.	Прыжок в длину с разбега	1		
28.	Прыжок в длину с разбега.	1		
29.	Повторение пройденного	1		
30.	Повторение пройденного..	1		