|  |  |
| --- | --- |
| Класс: | 9А |
| Предмет: | Физическая культура |
| Учитель: | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **15** | **Легкая атлетика** |
| **01.09** | **01.09** | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. |
| **04.09** | **04.09** | Старт из положения лежа 30м, стартовый разгон, эстафетный бег.  |
| **06.09** | **06.09** | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 60м. из положения лежа и низкого старта. Встречная эстафета. |
| **08.09** | **08.09** | Низкий старт. Бег по дистанции до 100м. Финиширование. Челночный бег 3х10. |
| **11.09** | **11.09** | Бег на результат 60м. Эстафеты. Метание малого мяча с места. |
| **13.09** | **13.09** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча 150 гр на дальность со среднего разбега.  |
| **15.09** | **15.09** | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с полного разбега, с попаданием в цель. |
| **18.09** | **18.09** | Контроль. Прыжок в длину на дальность. Метание мяча на дальность.  |
| **20.09** | **20.09** | Высокий старт. Бег на средние дистанции 1500м. без учёта времени. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). |
| **22.09** | **22.09** | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Прыжок в высоту с полного разбега. |
| **25.09** | **25.09** | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в высоту с полного разбега. |
| **27.09** | **25.09** | Контроль прыжка в высоту. Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.  |
| **29.09** | **29.09** | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры (лапта). |
| **02.10** | **02.10** | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры (Баскетбол). |
| **04.10** | **04.10** | Контрольный бег 2 км. (д,м) на время. Спортивные игры (футбол).  |
| **12** | **Национальные виды спорта** |
| **06.10** | **06.10** | Техника безопасности на занятиях национальными видами спорта. Виды северного многоборья. Бег с палкой по пересеченной местности. |
| **09.10** | **09.10** | Метание тынзяна (аркана) на хорей, топора на дальность. Игра ловля оленей. |
| **11.10** | **11.10** | Игра «чехарда» Метание тынзяна (аркана) на хорей, топора на дальность. |
| **13.10** | **13.10** | Метание тынзяна-аркана на хорей, топора на дальность. Учёт. |
| **16.10** | **16.10** | Тройной национальный прыжок. Игра логово. |
| **18.10** | **18.10** | Тройной национальный прыжок. Игра «живая цель» |
| **20.10** | **20.10** | Тройной национальный прыжок. Учёт. |
| **23.10** | **23.10** | Прыжки через нарты. Стрельба из лука. |
| **25.10** | **25.10** | Прыжки через нарты. Игра «осетры и браконьеры» |
| **27.10** | **27.10** | Прыжки через нарты. Учёт. Стрельба из лука. |
| **06.11** | **06.11** | Стрельба из лука.Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов севера. |
| **08.11** | **08.11** | Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов севера. |
| **15** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| **10.11** | **10.11** | Гимнастика. Правила безопасности. Строевые упражнения. Висы и упоры. |
| **13.11** | **13.11** | Освоение висов и упоров. Строевые упражнения. |
| **15.11** | **15.11** | Висы и упоры. Строевые упражнения. Перетягивание каната. |
| **17.11** | **17.11** | Подтягивание в висе. Учёт. Оценка техники выполнения гимнастической комбинации. |
| **20.11** | **20.11** | Опорный прыжок через коня боком (д), козла в длину(м). Строевые упражнения. |
| **22.11** | **22.11** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Игра вытолкни из круга. |
| **24.11** | **24.11** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |
| **27.11** | **27.11** | Оценка техники опорного прыжка согнув ноги (м), боком с поворотом (д). |
| **29.11** | **29.11** | Акробатика. Эстафеты. |
| **01.12** | **01.12** | Акробатика. Эстафеты. Поднимание туловища-КУ.  |
| **04.12** | **04.12** | Акробатика. Подвижные игры с мячом. |
| **06.12** | **06.12** | Выполнение на оценку акробатических элементов. |
| **08.12** | **08.12** | Лазание по канату и шесту в два приёма. Игра туда и сюда.  |
| **11.12** |  | Лазание по канату и шесту в два приёма. (без помощи ног)м.  |
| **13.12** |  | Лазание по канату и шесту на расстояние. Учёт.  |
| **9** | **Спортивные игры (волейбол)** |
| **15.12** |  | Волейбол. Правила игры и ТБ. Овладение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. |
| **18.12** |  | Закрепление техники приема и передач мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| **20.12** |  | Овладение игрой. Игры и игровые задания. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| **22.12** |  | Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра по заданию учителя. |
| **25.12** |  | Закрепление техники прямого нападающего удара. Учебная игра. |
| **10.01** |  | Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча. |
| **12.01** |  | Прием мяча с подачи. Учебная игра в три касания. |
| **15.01** |  | Контрольные задания по технике волейбола. Судейство игры. |
| **17.01** |  | Соревнования внутри класса. Отбор игроков для участия в школьных соревнованиях. |
| **21** | **Лыжная подготовка** |
| **19.01** |  | Т.Б на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. |
| **22.01** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление бугра. |
| **24.01** |  | Попеременный четырехшажный ход. |
| **26.01** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление впадины. |
| **29.01** |  | Попеременный четырехшажный ход. Преодоление впадины.  |
| **31.01** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход в пологий подъем. |
| **02.02** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. |
| **05.02** |  | Попеременный четырехшажный ход. Преодоление впадины. |
| **07.02** |  | Чередование попеременных ходов-двухшажного и четырехшажного. |
| **09.02** |  | Оценка техники выполнения попеременного четырехшажного хода. |
| **12.02** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход в пологий подъем и под уклон. Преодоление впадины-учет. |
| **14.02** |  |  Контрольное прохождение дистанции 5км без учета времени.  |
| **16.02** |  | Чередование одновременных ходов-бесшажного, одношажного и бесшажного. |
| **19.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (классический ход). |
| **21.02** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход на различном рельефе и разной скорости. |
| **23.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (коньковый ход). |
| **26.02** |  | Прохождение дистанции в медленном темпе до 5 км. |
| **28.02** |  | Спуски со склона с торможением. Подъемы в гору. |
| **02.03** |  | Спуски со склона с поворотами. Подъемы в гору. |
| **05.03** |  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |
| **07.03** |  | Игры на лыжах.  |
| **9** | **Спортивные игры (баскетбол)** |
| **09.03** |  | Баскетбол. Правила игры и ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. |
| **12.03** |  | Закрепление ловли и передач мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| **14.03** |  | Закрепление техники ведения мяча. Учебная игра. Мини-баскетбол.  |
| **16.03** |  | Остановки, повороты. Передачи и броски мяча. Эстафета. |
| **19.03** |  | Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра. |
| **21.03** |  | Совершенствование техники владения мячом. Штрафной бросок. Сочетание приемов игры. Учебная игра. |
| **23.03** |  | Закрепление техники бросков мяча, передачи и ведение. Вырывание мяча.Учебная игра. |
| **02.04** |  | Контрольные задания по технике баскетбола. Судейство игры. |
| **04.04** |  | Соревнования внутри класса. Практическое судейство. |
| **8** | **Спортивные игры (футбол, мини-футбол)** |
| **06.04** |  | Лапта. Мини-футбол. Т.Б. Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Учебные игры.  |
| **09.04** |  | Закрепление техники ударов по мячу и остановок. Учебные игры. |
| **11.04** |  | Закрепление техники ударов и ведения мяча. Учебные игры. |
| **13.04** |  | Ведение мяча, удары по мячу. Учебные игры. |
| **16.04** |  | Передача мяча. Выбивание и отбор мяча. Учебные игры. |
| **18.04** |  | Удары по мячу. Сочетание приемов игры. Учебная игра в мини-футбол и лапту. |
| **20.04** |  | Контрольные задания по мини-футболу и лапте. Судейство игры. |
| **23.04** |  | Соревнования внутри класса. Практическое судейство. |
| **16** | **Лёгкая атлетика (продолжение)** |
| **25.04** |  | Легкая атлетика. Т.Б. Основные положения в беге с низкого старта. Старт группой. Прыжки в высоту с разбега (перешагивание). |
| **27.04** |  | Стартовый разгон, бег по дистанции 60м, финиширование. Прыжки в высоту с разбега. |
| **30.04** |  | Бег по дистанции до 100м. Прыжки в высоту с выбыванием. |
| **02.05** |  | Сдача нормативов по прыжкам в высоту и в беге на 60м. Метания с шага, с полного разбега. |
| **04.05** |  | Прыжок в длину (согнув ноги) с короткого разбега. Метание малого мяча и гранаты. |
| **07.05** |  | Прыжок в длину со среднего разбега. Метание мяча в цель, гранаты на дальность. |
| **09.05** |  | Прыжок в длину со среднего разбега. Метание мяча в цель, гранаты на дальность. |
| **11.05** |  | Прыжок в длину с полного разбега. Метание мяча. Контрольное выполнение.  |
| **14.05** |  | Преодоление препятствий в беге. Командный эстафетный бег по виражу. |
| **16.05** |  | Преодоление вертикальных препятствий. Эстафетный бег. Кросс. |
| **18.05** |  | Эстафетный бег. Кросс-1.500 |
| **21.05** |  | Эстафетный бег. Кросс-1.500 |
| **23.05** |  | Бег 1.500 с учетом времени. |
| **25.05** |  | Эстафетный бег. Кросс-2000м. Подведение итогов. |
| **28.05** |  | Эстафетный бег. Кросс-2000м. |
| **30.05** |  | Эстафетный бег. Кросс-2000м-учет. Подведение итогов. |