

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МОУ «Краснояржская СОШ  
№2»

«Утверждаю»  
Директор  
МОУ «Краснояржская  
СОШ№2»

\_\_\_\_\_

**Копань.Ю.Б**

от «\_\_\_» июня 2015 г.

\_\_\_\_\_ **Руденко С.А.**

Приказ № \_\_\_\_\_

«\_\_\_» августа 2015 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**для реализации рабочей программы**

по физической культуре

учителя Ковалёва. В.А

9А . 9Б класс (базовый уровень)

на 2015-2016 учебный год

## Распределение учебного времени по разделам

№ п/п	Виды программного материала	Авторская программа	Рабочая программа
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<b>4</b>	<b>4</b>
1.2.	Спортивная игра баскетбол волейбол	<b>14</b>	<b>14</b>
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>	<b>12</b>
1.4.	Элементы единоборств	<b>6</b>	<b>6</b>
1.5.	Лёгкоатлетические упражнения	<b>18</b>	<b>18</b>
1.6.	Лыжная подготовка	<b>13</b>	<b>13</b>
1.7.	Плавание	<b>17</b>	<b>17</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1.	Русская лапта	<b>8</b>	<b>8</b>
2.2.	Волейбол	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Контроль за уровнем обучения учащихся 9 класса предполагает проведение контрольных уроков в количестве 19.

В течение учебного года возможны коррективы календарно-тематического планирования, связанные с объективными причинами.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре - 9 класс

№ уро ка	Дата проведения		Примеч ание	Раздел программы. Тема урока	Элементы содержания	Домашне е задание	Реализац ия электрон ного обучения и дистанци онного обучения
	План	Факт					

**Основы знаний о физической культуре 1 час**

**Спортивные игры 9 часов**

**Легкая атлетика 9 часов**

**лапта - 8 часов**

1 9А 9Б				Основы знаний о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, народными и подвижными играми. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи.	Основы теории. Правила безопасности на уроках физической культуры	
2 9А 9Б				Легкая атлетика Спринтерский бег	Соревнования. Техника бега с низкого старта Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафеты с элементами легкой атлетики	Выполнит ь карточку- задание №3	
3 9А				Русская лапта. Техника игры	Овладение техники передачи малого мяча. Закрепление техники передвижений, остановок,	Выполнит ь	

9Б					поворотов и стоек Закрепление техники подачи мяча из города лаптой База Развитие физических качеств..	карточку- задание №1	
4 9А 9Б				Легкая атлетика Спринтерский бег	Бегуны и пятнашки Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие скоростно-силовых качеств	Основы теории. Правила ТБ на уроках физической культуры	
5 9А 9Б				Легкая атлетика Метания мяча	Овладение техникой метания мяча в цель Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафета линейная, встречная эстафета (развитие скоростных способностей)	Упражнения для мышц рук	
6 9А 9Б				Русская лапта Техника игры	Соревнование Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Закрепление техники подачи мяча из города лаптой. Развитие физических качеств.	Правила игры «Русская лапта»	
7 9А 9Б				Легкая атлетика Метания мяча	Закрепление техники метания мяча Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафета линейная, встречная эстафета (развитие скоростных способностей)	Упражнения для мышц рук	
8 9А 9Б				Легкая атлетика Спринтерский бег	Урок-соревнование Учет бега на 60м эстафеты Закрепление техники метания мяча	Составить УГГ комплекс	
9 9А 9Б				Русская лапта Техника игры	Обучение техники осаливания Закрепление техники передачи малого мяча. Совершенствование техники подачи мяча из города. Салки с мячом	Упражнения для мышц рук	

10 9А 9Б				Легкая атлетика Прыжок в длину	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Учет в беге на 1000 м. База (развитие скоростно-силовых способностей)	Упражнения для мышц рук	
11 9А 9Б				Легкая атлетика Прыжок в высоту	Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Закрепление техники метания мяча на дальность. Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафета с гандикапом	Заполнить таблицу физического развития в дневнике по физической культуре	
12 9А 9Б				Русская лапта Техника игры	Закрепление техники осаливания Бегуны и пятнашки развитие Закрепление техники ударов по мячу различными способами. Совершенствование техники передач и ловли мяча. координационных способностей	Определить основные показатели своего физического развития	
13 9А 9Б				Легкая атлетика Прыжок в высоту	Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Совершенствование техники бега на длинные дистанции Учет уровня физ. Подготовленности - челночный бег 3х10м, подтягивание Вызов номеров	Упражнения для мышц ног	
14 9А 9Б				Легкая атлетика Прыжок в длину	Урок-соревнование Учет уровня физ. Подготовленности - Прыжок в длину с места, наклон вперед, из положения, сидя на полу, ноги врозь. Эстафеты	Выполнить упражнение, стоя у стены для формирования осанки	
15				Русская лапта Техника	Урок-соревнование Метание малого мяча на дальность	Упражнения	

9А 9Б				игры	Лапта	ия для мышц спины	
16 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Развитие физических качеств Эстафета с ведением мяча, Мяч капитану	Выполнит ь карточку- задание №4	
17 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Освоение техники ловли и передач мяча. Передал – садись Освоение техники введения мяча. Совершенствование тактических приемов игры	Повторить правила игры баскетбол	
18 9А 9Б				Русская лапта Техника игры	Закрепление техники броска мяча в цель. Совершенствование техники передач и ловли мяча. техники выполнения ударов по мячу различными способами Охотники и утки (развитие координационных способностей)	Определи ть свой пульс	
19 9А 9Б				Баскетбол Правила игры	Соревнование Правила организации избранной игры Развитие двигательных качеств Игра по упрощенным правилам баскетбола	Основы теории. Правила безопасно сти на уроках физическо й культуры	
20 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Закрепление техники введения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке Эстафета с бросками мяча после ведения	Определи ть основные показател и своего физическо го	

						развития	
21 9А 9Б				Русская лапта Техника игры	Закрепление техники броска мяча в цель. Совершенствование техники передач и ловли мяча, ударов по мячу. Контроль техники .Охотники и утки (развитие координационных способностей)	Определить свой пульс	
22 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Закрепление техники введения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке Эстафета с бросками мяча после ведения	Определить основные показатели и своего физического развития	
23 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Овладение техники бросков мяча Совершенствование техники ловли, передачи и введения мяча Развитие двигательных качеств Мини-баскетбол	Составить ОРУ комплекс	
24 9А 9Б				Баскетбол Комбинированная эстафета	Соревнование Комбинированная эстафета с мячом	Упражнения для мышц рук	
25 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники бросков мяча. Совершенствование техники ловли, передачи и введения мяча. Не давай мяча водящему. Американка	Заполнить таблицу физического развития в дневнике по физической культуре	
26 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Закрепление техники штрафных бросков. Совершенствование техники владения Защита укрепления мячом и развитие координационных	Выполнить карточку-	

					способностей. Развитие двигательных качеств	задание №5	
27 9А 9Б				Баскетбол Техника игры	Соревнование Закрепление техники введения и передачи мяча Соревнования на точность броска в корзину с различных точек. Контроль техники Эстафеты	Выполнит ь упражнен ие, стоя у стены для формиров ания осанки	
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b> <b>Гимнастика- 12 часов</b> <b>Плавание-7 часов</b> <b>Элементы единоборств 1 час</b>							
28 9А 9Б	9.11 31.10			Основы знаний о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой . История возникновения и формирования физической культуры	Основы теории. ТБ на занятиях гимнастикой	
29 9А 9Б	11.11 11.11			Гимнастика Акробатика	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Строевые упражнения «Прямо!» повороты в движении направо, налево Разучивание акробатических элементов - кувырок вперед, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мал.) - «мост» и поворот, стоя на одном колене (дев) Пролезь через обруч бегом Лазание по канату	Составить УГГ	
30 9А 9Б	13.11 13.11			Плавание Техника плавания	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы и действия. Ознакомление с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне. Совершенствование строевых приемов и команд.	Совершенствование упражнений ий «Погруже	

					Совершенствование упражнений для дыхания.	ние в воду», «Задержка дыхания».	
31	9А 16.11 9Б 14.11			Гимнастика Акробатика	Освоение техники акробатических элементов -кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.) -«мост» и поворот стоя на одном колене (дев) Закрепление техники выполнения висов и упоров - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (мал) -из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь (дев) Лазание по канату Туннель - парник	Упражнения для мышц ног	
32	9А 18.11 9Б 18.11			Гимнастика Висы и упоры	Освоение техники выполнения висов и упоров: - подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (мал) - вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (дев) Закрепление техники акробатических элементов – длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках(мал.); - «мост» и поворот стоя на одном колене, кувырок вперед, кувырок назад (дев) Развитие физических качеств Ложись	Упражнения для мышц плечевого пояса	
33	9А 20.11 9Б 2011			Плавание Техника плавания	Личная гигиена пловца. Упражнения для освоения в воде. Совершенствование упражнений для освоения в воде. Совершенствование техники движений ногами в плавании кролем на груди.	Совершенствование упражнений «Поплавок»,	

						«Звезда».	
34				Гимнастика Висы и упоры	Закрепление техники выполнения упражнений на брусьях -упор на брусьях, махи вперед, назад с разведением ног, на махе вперед сед, ноги врозь, махом назад соскок (мал) -вис присев на нижней жерди, махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь (опускание в вис, присев на нижнюю жердь), махом назад, соскок с поворотом на 90гр. (дев) Совершенствование техники акробатических элементов – длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках кувырок вперед в упор присев кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжок вверх прогнувшись (мал.); - кувырок вперед, упор присев, перекаат назад, стойка на лопатках, перекаатом вперед лечь на спину, «мост» - поворот стоя на одном колене, упор присев, прыжок вверх ноги врозь (дев) Чехарда	Упражнения для мышц живота	
9А 9Б	23.11 21.11						
35				Гимнастика Висы и упоры	Закрепление техники выполнения висов и упоров (урок 34) Совершенствование техники выполнения связки из акробатических элементов - длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжок вверх прогнувшись (мал.); - кувырок вперед, упор присев, перекаат назад, стойка на лопатках, перекаатом вперед лечь на спину, «мост» - поворот стоя на одном колене, упор присев, прыжок вверх ноги врозь (дев) Развитие физических качеств Третий лишний	Упражнения для мышц ног	
9А 9Б	25.11 25.11						
36				Плавание Техника плавания кролем на груди	Совершенствование техники движений руками в плавании кролем на груди. Совершенствование техники согласования движений рук с дыханием в	Совершенствование движений	
9А	27.11						

9Б	27.11				<p>плавании кролем на груди. Ознакомление с вопросами этики: «О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе».</p>	ногами кролем, сидя на полу.	
37 9А 9Б	30.11 28.11			Гимнастик Опорный прыжок	<p>Освоение техники опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Совершенствование техники выполнения висов и упоров (урок 34) Лазание по канату в три приема Чехарда в парах</p>	Упражнения для мышц спины	
38 9А 9Б	2.12 2.12			Гимнастика Опорный прыжок	<p>Закрепление техники опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Контроль техники выполнения связки из акробатических элементов Гимнастический марафон Развитие двигательных качеств</p>	Повторить ТБ при занятиях гимнастикой	
39 9А 9Б	4.12 4.12			Плавание Техника плавания кролем на груди	<p>1. Совершенствование техники согласования движений рук и ног с задержкой дыхания в плавании кролем на груди. 2. Совершенствование техники движений ногами в плавании кролем на спине. (Контроль)</p>	Совершенствование движений ногами лежа.	
40 9А 9Б	7.12 5.12			Гимнастика Опорный прыжок	<p>Строевые упражнения «Прямо!» повороты в движении направо, налево Закрепление техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Совершенствование техники выполнения висов и упоров (урок 34) Прыжки со скакалкой Сохрани равновесие Развитие координационных способностей</p>	Упражнения для мышц плечевого пояса	

41				Гимнастика Опорный прыжок	Строевые упражнения повороты в движении направо, налево Закрепление техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Контроль техники выполнения висов и упоров (урок 34) Канатоходцы Развитие координационных способностей	Упражнения для мышц живота	
42				Плавание Техника плавания кролем на груди	1.Совершенствование техники плавания кролем на груди с задержкой дыхания. 2. Ознакомление детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья.	Совершенствование движений ногами кролем лежа на полу.	
43				Гимнастика Висы и упоры	Разучивание упражнений на перекладине (мал) -вис стоя, толчком или силой подъем переворотом в упор, перемах одной вне, вис завесом вне, упор верхом, вис на подколенках, опускание через стойку на руках в упор присев Разучивание упражнений в равновесии на бревне (дев) -шаги «польки», поворот кругом на носках, ходьба со взмахом ног, выпад, упор стоя на одном колене, махом соскок в стойку боком к бревну. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Построить мост Развитие двигательного качества гибкости	Упражнения для мышц спины	

44				Гимнастика Висы и упоры	Закрепление техники выполнения упражнений на перекладине (мал) Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии на бревне (дев) урок -43 Закрепление техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Запрещенное движение Развитие двигательных качеств	Упражнения для мышц рук	
9А 9Б	16.12 16.12						
45				Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	1. Разучивание техники согласования движений рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. 2. Совершенствование техники движений руками в плавании кролем на спине. 3. Ознакомление детей со значением утренней зарядки.	Составить комплекс утренней зарядки.	
9А 9Б	18.12 18.12						
46				Гимнастика Висы и упоры	Закрепление техники выполнения упражнений на перекладине (мал) Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии на бревне (дев) урок -43 Контроль техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Запрещенное движение Развитие двигательных качеств	Упражнения для мышц рук	
9А 9Б	21.12 19.12						
47				Единоборства Техника единоборств	ТБ на занятиях единоборствами. Обучение техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в партере перевороты на удержание Сильные и ловкие Развитие координационных способностей	Виды единоборств.	
9А 9Б	23.12 23.12						
48				Плавание Техника	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Совершен	

9А 9Б	25.12 25.12			плавания кролем на груди и спине.	в полной координации. Разучивание техники согласования движений руками и ногами в плавании кролем на спине. Ознакомление с приемами и значением закаливания в домашних условиях для укрепления здоровья.	ствование элементарных гребков руками в плавании на груди.	
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b> <b>Единоборства-3 часа</b> <b>Плавание-10 часов</b> <b>Спортивные игры 3 часа</b> <b>Лыжная подготовка 13 часа</b>							
49 9А 9Б	11.01 26.12			Основы знаний о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Современное олимпийское движение.	Основы теории. История лыжного спорта	
50 9А 9Б	13.01 13.01			Единоборства Техника единоборств	Совершенствование техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в стойке Развитие двигательных качеств Борьба руками Борьба ногами в стойке.	Упражнения для мышц живота	
51 9А 9Б	15.01 15.01			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди 100м. Разучивание техники поворотов при плавании кролем на груди и спине.	Совершенствование вдоха и выдоха в воду.	
52 9А 9Б	18.01 16.01			Единоборства Техника единоборств	Совершенствование техники самостраховки Овладение техникой приёмов в стойке. Закрепление приемов в партере Борьба за захват Борьба за туловище	Упражнения для мышц рук	
53 9А	20.01			Единоборства Техника единоборств	Совершенствование техники приемов в партере и в стойке. Овладение тактическими приемами Перетяни через черту	Упражнения для	

9Б	20.01					мышц живота	
54 9А 9Б	22.01 22.01			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на спине 100м. Разучивание техники старта в плавании кролем на груди и спине. Ознакомление детей с нравственными принципами и их применением в повседневной жизни.	Совершенствование гребков руками в плавании на груди.	

55 9А 9Б	25.01 23.01			Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника Овладение техники лыжных ходов (Одновременный одношажный ход) Командные гонки	Основы теории. История лыжного спорта	
56 9А 9Б	27.01 27.01			Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств. Правильно применяй ход	Составить и выполнить УГГ	
57 9А 9Б	29.01 29.01			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди и спине. Раскрытие значимости взаимопомощи и взаимной поддержки при выполнении парных упражнений.	Совершенствование вдоха и выдоха в воду.	
58 9А 9Б	01.02 03.02			Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов	Основы теории.	

59				Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники лыжных ходов (Коньковый ход) Развитие двигательных качеств Эстафета на одной лыже	Упражнения для мышц ног	
9А 9Б	03.02 12.02						
60				Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Разучивание техники стартовых прыжков. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации 50м.	Совершенствование гребков руками в плавании кролем.	
9А 9Б	12.02 13.02						
61				Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники лыжных ходов Развитие двигательных качеств Гонки с выбыванием	Основы теории. Способы самоконтроля	
9А 9Б	15.02 17.02						
62				Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств Лыжники на местах	Упражнения для мышц рук	
9А 9Б	17.02 19.02						
63				Плавание Техника плавания кролем на спине.	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации 50м. Совершенствование техники стартовых прыжков и поворотов при плавании. Разучивание техники толкания и буксировки плывущего предмета.	Совершенствование гребков руками по очереди.	
9А 9Б	19.02 20.02						
64				Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение торможение «плугом» Закрепление техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств Гонки с выбыванием <u>Основы теории.</u> Приемы закаливания	Упражнения для мышц рук	
9А 9Б	22.02 22.02						
65				Лыжная подготовка	Овладение техники торможение «плугом»	Упражнения	

9А 9Б	24.02 24.02			Техника лыжных ходов	Закрепление техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств Лыжники на местах Упражнения для мышц ног ,ЧСС	ия для мышц рук	
66 9А 9Б	26.02 26.02			Плавание Техника плавания кролем на груди.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплывание отрезков с максимальной скоростью. Совершенствование техники ныряния в глубину.	Совершенство вание упражнений «Гребок правой рукой – вдох».	
67 9А 9Б	29.02 29.02			Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники торможение «плугом». Совершенствование техники лыжных ходов (коньковый, стартовый ход) Эстафета с применением лыжных ходов.	Основы теории. Зимние виды спорта	
68 9А 9Б	2.03 2.03			Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Закрепление техники торможения Совершенствование техники лыжных ходов Командные гонки	Прыжок в длину с места	
69 9А 9Б	4.03 4.03			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спин. Совершенствование техники стартовых прыжков. Совершенствование техники ныряния в длину.	Совершенство вание движений руками «Мельниц а».	
70 9А 9Б	7.03 5.03			Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Овладение техники поворот «плугом». Закрепление техники торможения. Совершенствование техники лыжных ходов Догонялки	Упражнения для мышц плечевого пояса	

71				Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Закрепление техники торможения. Закрепление техники поворот «плугом» Совершенствование техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов	Упражнения для мышц рук	
9А	9.03						
9Б	9.03						
72				Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Проплыwanie отрезков на ускорение. Разучивание техники спасания тонущего.	Самостоятельно разучить новую игру.	
9А	11.03						
9Б	11.03						
73				Лыжная подготовка Техника лыжных ходов	Совершенствование техники поворот «плугом» Контроль техники лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов	ОРУупражнения	
9А	14.03						
9Б	12.03						
74				Волейбол Техника игры	ТБ на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками Борьба за мяч	Упражнения для мышц живота	
9А	16.03						
9Б	16.03						
75				Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Совершенствование техники старта и поворотов в плавании кролем на груди и спине.	Ознакомиться с правилами судейства.	
9А	18.03						
9Б	18.03						
76				Волейбол Техника игры	Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками Овладение техникой нижней прямой подачи Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке. Картошка	Упражнения для мышц рук	
9А	21.03						
9Б	19.03						
77				Волейбол Техника игры	Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками Закрепление техники нижней прямой подачи Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке Пройди защиту Пионербол	Выполнить карточку-задание №24	
9А	23.03						
9Б	23.03						

78				Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди . (Контроль) Изучение спасательного инвентаря и техники его применения.	Подготовка к соревнованиям.		
9А	23.03							
9Б	25.03							
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b> <b>Спортивные игры - 12 часов</b> <b>Легкая атлетика 9 часов</b> <b>Элементы единоборства 2 часа</b>								
79				Основы знаний о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, народными и подвижными играми. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Основы теории. Правила безопасности на уроках физической культуры		
9А	25.034.							
9Б	26.03							
80				Единоборства Техника единоборств	Закрепление техники приемов в стойке. Совершенствование техники приемов в партере. Подвижный ринг Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения для мышц спины		
9А	4.04							
9Б	6.04							
81				Единоборства Техника единоборств	Совершенствование техники приемов в партере и в стойке. Овладение тактическими приемами Перетяни через черту. Контроль.	Упражнения для мышц живота		
9А	6.04							
9Б	8.04							
82				Волейбол Техника игры	Овладение техникой приема мяча снизу двумя руками Закрепление техники нападающего удара -по неподвижному мячу -после набрасывания Совершенствование техники приёма мяча сверху над	Основы теории. Правила подвижной игры		
9А	8.04							
9Б	9.04							

					с собой с передачей через сетку В четыре стойки Гонка тачек		
83	9А 9Б	11.04 13.04		Волейбол Техника игры	Закрепление техники нападающего удара. Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Салки Развитие специальной выносливости	Упражнения для мышц ног	
84	9А 9Б	13.04 15.04		Волейбол Техника игры	Соревнование Закрепление техники приёма мяча сверху над собой с передачей через сетку. Волейбол	Упражнения для мышц плечевого пояса	
85	9А 9Б	15.04 16.04		Волейбол Техника игры	Строевые команды – «полуоборот налево, направо!». Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Перестрелка Развитие координационных способностей	Основы теории. Терминология спортивной игры волейбол	
86	9А 9Б	18.04 20.04		Волейбол Техника игры	Овладение приемом -отбивание мяча кулаком у сетки. Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом Охотники и утки. Эстафеты с бегом Развитие скоростных способностей	6-ти минутный бег	
87	9А 9Б	20.04 22.04		Волейбол Техника игры	Соревнование Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники Волейбол	Составить и выполнить комплекс	

						УГГ	
88				Волейбол Техника игры	Овладение техникой верхней подачи мяча Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками Совершенствование техники владения мячом Охотники и утки Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для мышц живота	
9А	22.04						
9Б	23.04						
89				Волейбол Техника игры	Закрепление техники подачи мяча сверху Закрепление приема: отбивание мяча кулаком у сетки Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками Круговая лапта Развитие координационных способностей	Упражнения для мышц плечевого пояса	
9А	25.04						
9Б	27.04						
90				Волейбол Техника игры	Урок-соревнование . Закрепление техники приёма мяча снизу База. Волейбол	Правила игры в волейбол	
9А	27.04						
9Б	29.04						
91				Волейбол Техника игры	Закрепление приема: отбивание мяча кулаком у сетки Закрепление техники передачи мяча через сетку Совершенствование техники нижней прямой и верхней подачи Салки с мячом. Городки Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения для мышц рук	
9А	29.04						
9Б	30.04						
92				Волейбол Техника игры	Закрепление техники приема мяча после подачи Совершенствование техники нижней прямой и верхней подачи Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперед, через сетку Бегуны и пятнашки	Повторить технику подачи мяча.	
9А	4.05						
9Б	4.05						

93				Волейбол Техника игры	Урок-соревнование Контроль техники выполнения ранее изученных элементов. Волейбол	Составить и выполнит ь ОРУ	
9А	4.05						
9Б	6.05						
94				Легкая атлетика Спринтерский бег	Закрепление техники спринтерского бега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжков. Круговая эстафета	Повторит ь технику низкого старта	
9А	6.05						
9Б	7.05						
95				Легкая атлетика Бег на выносливость	Соревнование Мини-футбол Проверка уровня физической подготовленности (6-ти минутный бег, наклон вперед, разгибание и сгибание рук в упоре лежа)	Медленны й бег до 10 мин.	
9А	11.05						
9Б	11.05						
96				Легкая атлетика Прыжок в длину	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега Развитие физических качеств Веровочка под ногами	Составить и выполнит ь комплекс упражнений	
9А	13.05						
9Б	13.05						
97				Легкая атлетика Прыжок в высоту	Закрепление техники прыжка в высоту. Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование: метания малого мяча на дальность. Эстафеты с преодолением препятствий.	Составить и выполнит ь комплекс упражнений	
9А	16.05						
9Б	14.05						
98				Легкая атлетика Прыжок в высоту	Соревнование Закрепление техники прыжка в высоту. Контроль техники прыжка в длину с разбега.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
9А	18.05						
9Б	18.05						

99				Легкая атлетика Метания малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель. Закрепление техники бега на средние дистанции. Тестирование: бег на 60м., прыжок в длину с места Снайперы	Упражнения для мышц рук	
9А 9Б	20.05 20.05						
100				Легкая атлетика Метания малого мяча	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Контроль бега на длинные дистанции 2000- 3000м., подтягивание Ловкие и меткие	Упражнения для мышц ног	
9А 9Б	23.05 21.05						
101				Легкая атлетика Техника прыжков	Совершенствование техники прыжков .Тестирование: челночный бег 3x10м., Развитие двигательных качеств. Пустое место,	Прыжки в длину с места	
9А 9Б	23.03 21.05						
102				Легкая атлетика Спринтерский бег	Закрепление техники спринтерского бега Совершенствование техники метания мяча в цель. Эстафеты, Вызов номеров Развитие скоростно-силовых качеств	Основы теории. Правила соревнова ний по прыжкам в высоту	
9А 9Б	25.05 25.05						

**Приложение к рабочей программе по предмету «физическая культура» (9Б кл.) выполнения практической части обучающимися  
в 2015-2016 уч.году**

№	ФИО учащихся	Бег 60 м		Бег 1000м. 2000м.		Метание мяча		Прыжок в длину		Гимнастика			Воле й -бол	Баск ет- бол	Бег на лыж ах	Плавание 50 м		Лепта		Еди нобо рств а
	Дата																			
1	Бидоленко Дарья																			
2	Грашин Артем																			
3	Дубовицкая Марина																			
4	Заика Анна																			
5	Заика Мария																			
6	Игнатова Дарья																			
7	Кошиков Кирилл																			
8	Крисанова Елизавета																			
9	Кузовенко Дмитрий																			
10	Леонтьев Вадим																			
11	Петренкова Татьяна																			
12	Полищук Андрей																			
13	Попов Артем																			
14	Пугачева Алена																			

15	Сакова Алина																			
16	Таранов Александр																			
17	Фалимендикова Юлия																			
18	Чернигов Илья																			
19	Щербак Анна																			
20																				
	<b>Дата согласования</b>																			
	<b><u>Копань Ю.Б</u></b>																			
	<b><u>Примечание</u></b>																			

**Приложение к рабочей программе по предмету «физическая культура» (9Б кл.) выполнения практической части обучающимися  
в 2015-2016 уч.году**

№	ФИО учащихся	Бег 60 м		Бег 1 т.2т		Метание мяча		Прыжок в длину		Гимнастика		Волей-бол	Баскет-бол	Бег на лыжах	Плавание 50 м		Лепта		Единоборства	
	Дата																			
1	Вакуленко Викт.																			
2	Василенко Дарья																			
3	Воробьева Елена																			
4	Гостряк Анна																			
5	Добрадомов Илья																			
6	Доценко Евгения																			
7	Игнатюк Анастасия																			
8	Кривоносов Влади..																			
9	Кузнецов Аким																			
10	Литвинов Артем																			
11	Марченко Даниил																			
12	Музыка Инна																			
13	Никулин Михаил																			
14	Покуль Денис																			
15	Рудева Дарья																			
16	Сорокопуд Валерия																			

17	Табачная Светлана																			
18	Толстых Илья																			
19	Туркатов Богдан																			
20	Халенко Евгения																			
21	Шабалдас Андрей																			
22	Шестакова Анастас																			
23																				
	<b>Дата согласования</b>																			
	<b><u>Копань Ю.Б</u></b>																			
	<b><u>Примечание</u></b>																			