**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ**

 **ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во****часов** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |  |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  |  | 3 |  | 6 |  |
| 6 | Лыжная подготовка  | 24 |  |  | 24 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |  **Дата проведения по**  |  **Домашнее задание** |
| **плану** | **факту** |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ 27** |  |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10  |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.  | 1 |  |  |  |
| 2 | 2 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег.  | 1 |  |  |  |
| 3 | 3 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м.  | 1 |  |  |  |
| 4 | 4 | Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.  | 1 |  |  |  |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов.  | 1 |  |  |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.  | 1 |  |  |  |
| 8 | 8 | Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность..  | 1 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 |  |  |  |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 |  |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 |  |  |
| 11 | 1 | Птб во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 12 | 2 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 |  |  |  |
| 13 | 3 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 14 | 4 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.  | 1 |  |  |  |
| 15 | 5 | Штрафной бросок. Ловля передача. Броски. | 1 |  |  |  |
| 16 | 6 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |  |  |
| 17 | 7 | Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол» | 1 |  |  |  |
| 18 | 8 | Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |  |
| 19 | 9 | Приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.  | 1 |  |  |  |
| 20 | 10 | Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |  |
| 21 | 11 | Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |  |
| 22 | 12 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | 1 |  |  |  |
| 23 | 13 | Прямая нижняя подачи мяча. Приём мяча снизу и передачи сверху. | 1 |  |  |  |
| 24 | 14 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |  |
| 25 | 15 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | 1 |  |  |  |
| 26 | 16 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 |  |  |  |
| 27 | 17 | Игры с элементами волейбола. Подтягивание. Итоги четверти. | 1 |  |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ 21** |  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ 18/3 |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 29 | 2 | Техника безопасности во время страховки,самостраховки.Строевые упражнения | 1 |  |  |  |
| 30 | 3 | Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |  |
| 31 | 4 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |  |
| 32 | 5 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |  |  |  |
| 33 | 6 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж 1опускание вперед в вис присев (Д). | 1 |  |  |  |
| 34 | 7 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |  |  |  |
| 35 | 8 | Подъем махом назад в сед ноги врозь, вис прогнувшись. | 1 |  |  |  |
| 36 | 9 | Акробатические соединение. | 1 |  |  |  |
| 37 | 10 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |  |
| 38 | 11 | Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |
| 39 | 12 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |
| 40 | 13 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |  |  |  |
| 41 | 14 | Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат | 1 |  |  |  |
| 42 | 15 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 |  |  |  |
| 43 | 16 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения | 1 |  |  |  |
| 44 | 17 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | 1 |  |  |  |
| 45 | 18 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
| 46 | 19 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов | 1 |  |  |  |
| 47 | 20 | Упражнения в равновесии .Стойки и передвижение. | 1 |  |  |  |
| 48 | 21 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 |  |  |  |
| 49 | 21 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ 30** |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 24\6 |  |  |  |
| 50 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 51 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 52 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 53 | 4 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 54 | 5 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 55 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 56 | 7 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 57 | 8 | Подъем «полуелочкой»Коньковый ход | 1 |  |  |  |
| 58 | 9 | Торможение и поворот упором Дистанция 5 км | 1 |  |  |  |
| 59 | 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 60 | 11 | Одновременные ходыПопеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 61 | 12 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |  |  |  |
| 62 | 13 |  Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |  |  |  |
| 63 | 14 | Прохождение дистанции до 5 км км. | 1 |  |  |  |
| 64 | 15 | Одновременный одношажный ход .Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 65 | 16 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 66 | 17 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 67 | 18 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |  |
| 68 | 19 | Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции.  | 1 |  |  |  |
| 69 | 20 | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 70 | 21 | Одновременный одношажный ход.( стартовый вариант). | 1 |  |  |  |
| 71 | 22 | Торможение и поворот упором .  | 1 |  |  |  |
| 72 | 23 | Одновременный одношажный ход.( стартовый вариант). | 1 |  |  |  |
| 73 | 24 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 |  |  |  |
| 74 | 25 | Коньковый ход.Прохождение дистанции до 4.5 км. | 1 |  |  |  |
| 75 | 26 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | 1 |  |  |  |
| 76 | 27 | Стойка и передвижение в стойке.Игра « Бой петухов» | 1 |  |  |  |
| 77 | 28 | Захваты рук и туловища. « Часовые и разведчики ». | 1 |  |  |  |
| 78 | 29 | Элементы единоборств. Стойка и передвижение | 1 |  |  |  |
| 79 | 30 | Элементы единоборств. Стойка и передвижение | 1 |  |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ**  |  |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 |  |  |  |
| 80 | 1 | Игра перетягивание в парах.  | 1 |  |  |  |
| 81 | 2 | ПТБ на занятиях спортивными играми. Броски одной и двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 82 | 3 | Позиционное нападение и личная защита2Х2. | 1 |  |  |  |
| 83 | 4 | Взаимодействие трех игроков. | 1 |  |  |  |
| 84 | 5 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 85 | 6 | Взаимодействие двух игроков в нападении изащите. | 1 |  |  |  |
| 86 | 7 | Верхняя и нижняя передача. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 87 | 8 | Передача мяча во встречных колонах. Прием мяча снизу. | 1 |  |  |  |
| 88 | 9 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |  |
| 89 | 10 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 1 |  |  |  |
| 90 | 11 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |  |  |  |
| 91 | 12 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 |  |  |  |
| 92 | 13 | Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 93 | 14 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** 9 |  |  |
| 94 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |  |  |  |
| 95 | 2 | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6 мин. | 1 |  |  |  |
| 96 | 3 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 97 | 4 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 98 | 5 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |  |
| 99 | 6 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. | 1 |  |  |  |
| 100 | 7 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 101 | 8 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.Мятание мяча. | 1 |  |  |  |
| 102 | 9 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.. | 1 |  |  |  |