

№	Тема урока			
		9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	01.09	02.09	02.09
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Подтягивание (м), отжимание (д). (КТ),	02.09	05.09	05.09
3	Высокий старт (20-40м). Бег 30 м. (КТ). Беговые упражнения.	07.09	07.09	07.09
4	Высокий старт (20-40м). Финиширование. Прыжок в длину с места (КТ)	08.09	09.09	09.09
5	Бег 60 м.	09.09	12.09	12.09
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Челночный бег 3х10м. (КТ). Прыжковые упражнения.	14.09	14.09	14.09
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча. Бег 1000м. (КТ). Упражнения в метании малого мяча.	15.09	16.09	16.09
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча.	16.09	19.09	19.09
9	Прыжок в длину на результат.	21.09	21.09	21.09
10	Бег 1500м. Спортивная игра «лапта». ОФП.	22.09	23.09	23.09
11	Бег 1500м. Спортивная игра «лапта».	23.09	26.09	26.09
12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	28.09	28.09	28.09
13	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	29.09	30.09	30.09
14	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком.	30.09	03.10	03.10
15	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди - учет. Остановка прыжком.	05.10	05.10	05.10
16	Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой.	06.10	07.10	07.10
17	Остановка прыжком - учет. Бросок мяча одной рукой.	07.10	10.10	10.10
18	Бросок одной рукой. Повороты без мяча и с мячом.	12.10	12.10	12.10
19	Бросок одной рукой – учет. Поворот без мяча и с мячом.	13.10	14.10	14.10
20	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.	14.10	17.10	17.10
21	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками.	19.10	19.10	19.10
22	Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками – учет.	20.10	21.10	21.10
23	Остановка двумя шагами.	21.10	24.10	24.10
24	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	26.10	26.10	26.10
25	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	27.10	28.10	28.10
26	Остановка двумя шагами. Перехват мяча.	28.10	07.11	07.11

27	Остановка двумя шагами - учет.	09.11	09.11	09.11
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	10.11	11.11	11.11
29	Штрафной бросок.	11.11	14.11	14.11
30	Штрафной бросок. Игровые задания 2:1.	16.11	16.11	16.11
31	Штрафной бросок. Игровые задания 3:1.	17.11	18.11	18.11
32	Штрафной бросок - учет. Игровые задания 3:2.	18.11	21.11	21.11
33	Игровые задания 3:3.	23.11	23.11	23.11
34	Т.Б. при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.	24.11	25.11	25.11
35	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	25.11	28.11	28.11
36	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	30.11	30.11	30.11
37	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	01.12	02.12	02.12
38	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	02.12	05.12	05.12
39	Передача мяча сверху двумя руками - учет. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	07.12	07.12	07.12
40	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	08.12	09.12	09.12
41	Нижняя прямая подача - учет. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	09.12	12.12	12.12
42	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	14.12	14.12	14.12
43	Прием мяча снизу двумя руками после подачи – учет.	15.12	16.12	16.12
44	Наподдающий удар.	16.12	19.12	19.12
45	Наподдающий удар.	21.12	21.12	21.12
46	Наподдающий удар.	22.12	23.12	23.12
47	Наподдающий удар.	23.12	26.12	26.12
48	Наподдающий удар – учет.	28.12	28.12	28.12
49	Комбинация из освоенных элементов (прием – передача – удар).	29.12	30.12	30.12
50	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.	30.12	13.01	13.01
51	Учебная игра.	12.01	16.01	16.01
52	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.	13.01	18.01	18.01
53	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	18.01	20.01	20.01
54	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	19.01	23.01	23.01
55	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	20.01	25.01	25.01
56	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	25.01	27.01	27.01

57	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	26.01	30.01	30.01
58	Прохождение дистанции 4 км.	27.01	01.02	01.02
59	Прохождение дистанции 4 км.	01.02	03.02	03.02
60	Прохождение дистанции 4 км.	02.02	06.02	06.02
61	Подъем в гору скользящим шагом.	03.02	08.02	08.02
62	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	08.02	10.02	10.02
63	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	09.02	13.02	13.02
64	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	10.02	15.02	15.02
65	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	15.02	17.02	17.02
66	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	16.02	20.02	20.02
67	Подъем в гору скользящим шагом - учет. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	17.02	22.02	22.02
68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы - учет.	22.02	24.02	24.02
69	Прохождение дистанции 4 км.	24.02	25.02	25.02
70	Прохождение дистанции 4 км.	25.02	27.02	27.02
71	Прохождение дистанции 4 км.	01.03	01.03	01.03
72	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	02.03	03.03	03.03
73	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	03.03	06.03	06.03
74	Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием и др.	09.03	10.03	10.03
75	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики.	10.03	11.03	11.03
76	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	11.03	13.03	13.03
77	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	15.03	15.03	15.03
78	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	16.03	17.03	17.03
79	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	17.03	18.03	18.03
80	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) – учет.	18.03	20.03	20.03
81	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	22.03	22.03	22.03
82	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	05.04	03.04	03.04
83	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	06.04	05.04	05.04

84	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	07.04	07.04	07.04
85	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	12.04	08.04	08.04
86	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д) – учет.	13.04	10.04	10.04
87	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	14.04	12.04	12.04
88	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	19.04	14.04	14.04
89	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	20.04	17.04	17.04
90	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	21.04	19.04	19.04
91	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	26.04	21.04	21.04
92	Лазание по канату – учет.	27.04	22.04	22.04
93	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	28.04	24.04	24.04
94	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	29.04	26.04	26.04
95	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	03.05	28.04	28.04
96	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание».	04.05	03.05	03.05
97	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание» - учет.	05.05	05.05	05.05
98	Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ). Спорт и спортивная подготовка.	06.05	08.05	08.05
99	Прыжок в длину с места (КТ)	10.05	10.05	10.05
100	Челночный бег 3х10 м (КТ).	11.05	12.05	12.05
101	Бег 60 м – учет.	12.05	15.05	15.05
102	Бег 1000 м (КТ).	17.05	17.05	17.05
103	Бег 1000 м (КТ).- учет	18.05	19.05	19.05
104	Подтягивание (м), отжимание (д) (КТ).	19.05	22.05	22.05
105	Подведение итогов года.	24.05	24.05	24.05