Предмет	Класс	Вариант									
Физическая кудьтура	9	Физическая культура 9 класс (В.И.Лях)									
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержан	Материал	Домашнее зад	Подробнос	Предмет	Деятельн	Ценностн	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Лепкая атлетика		Вводный инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала за 8класс. Низкий старт. Бег по дистан	1								
		Техника низкого старта, стартового разгона, финишированя. Техника спринтерского бега:30м, 60м, 100	1								
		Повторение техники выполнения низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финишировани	1								
		Специальные беговые упражнения. К/у «Бег 60м». Техника метания мяча на дальность. Повторение тех	1								
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Тех	1								
		Повторение выполнения техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Разв	1								
		Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег в равномерном	1								
		Закрепление техники выполнения техники прыжков в длину. Круговая тренировка: броски набивного мя	1								
		К/У «Кросс 2000м».повторение техники выполнения прыжков в длину.	1								
		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники выполнения прыжков в д	1								
		К/У «Прыжки в длину». Повторение техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивн	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафет	1								
Баскетбол		Повторение пройденного материала за 8класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты. Рол	1								
		Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционно	1								
		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок двумя рука	1								
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением напр	1								
		ОУ с мячами. Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением защитника	1								
		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия в защите. Броски в корзину дву	1								
		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позицио	1								
		К/У «комбинации из освоенных элементов». Закрепление техники выполнения бросков мяча в корзину д	1								
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в	1								
		ОУ с гантелями. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная	1								
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трех игроков в	1								
		Применение пройденных элементов (*передвижения, передачи, остановки, броски, ведениемяча*) в про	1								
Волейбол		Повторение пройденного матеиала за 8 класс. Стойка игрока перемещение, остановки, повороты. Пов	1								
		Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Повторение техники выполнения нижней прямой подачи.	1								
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача	1								
		Передача мяча в парах. Передача мяча после перемещений. Передача мяча через сетку. Нападающий	1								
		ОУ с мячами. Перебрасывание мяча над собой, во встречных колоннах.	1								
		Закрепление техники выполнения передачи мяча над собой и в парах. Круговая тренировка. Игра длит	1								
		К/У «Передача мяча». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола	1								
		ОУ в парах. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра по упрощен	1								
		К/У «Нижняя поямая подача». Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи.	1								
		Комбинации из передвижений игрока. Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных пе	1								
		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча в группе. Игра в нападении. Учеб	1								
		Применение пройденных элементов (*передвижения, передачи, подачи, нападающиударов*) в процессе	1								
Гимнастика с элементами акробатики		Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Прыжок через «козла». Физическ	1								
		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Повторение техники выпол	1								
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Закрепление техники выполнения прыжка через	1								
		Строевые упражнения. перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Акробатичес	1								
		Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. К/У «прыжок ч	1								
		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения акробат	1								
		Преодоление полосы препятствий. Закрепление техники выполнения акробатической связки: кувырок н	1								
		Строевые упражнения. перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. К/У «Акро	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения на лим	1								
		ОУ с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами гимнастики. К/У «Лазанье по канату в два при	1								
		Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых способностей. К/У «Подтягивание в висе».	1								
		Эстафеты с гимнастическими элементами. Выполнение основных движений и комплексов физических	1								
Лыжная подготовка		Темпеоатуоный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного матеиала за 8 класс.	1								
		Техника выполнения одновременных ходов. Попеременный двушажный ход	1								
		Переход с попеременных ходов на одновременные. Стартовый вариант.	1								
		Закрепление техники выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные во время прохож	1								
		Прохождение дистанции ранее изученными ходами 3км. Попеоеменный четыреокшажный ход. Эстафет	1								
		Закрепление техники выполнения попеременного четырехшажного хода. Техника подъемов и спусков	1								
		Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Подъемы и	1								
		Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд».	1								
		Поимение изученных поиемов пеоедвижения на лыжах. Игра «Пятнашки».	1								
		Повороты и торможение «плугом». Повторение техники спусков и подъемов.	1								
		К/У «Подъемы и спуски». Катание с горы	1								
		Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Закрепление техники поворотов и торможения	1								
		К/У «Прохождение дистанциИ3 км ранее изученными ходами».	1								
		Эстафета «Гонка с выбыванием». Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физическо	1								
		Прохождение дистанции до 5 км с равномерной скоростью.	1								
		Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Гонка с палками и без палок.	1								
		Повторение техники конькового хода.	1								
		Передвижение на лыжах. Закрепление техники конькового хода.	1								
		К/У «Коньковый ход». Прохождение дистанции до 5 км.	1								
		Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	1								
		Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах без палок. Контроль за физич	1								
Баскетбол		Строевые упражнения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей р	1								
		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1								
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Повторение тех	1								
		ОУ с набивными мячами. Техника штрафных бросков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1								
		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Закрепление техники выполнени	1								
		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позицио	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Штрафной бросок». Приемы самоконтроля физических н	1								
Волейбол		Передача мяча над собой, в парах, после перемещения. Верхняя прямой подачи	1								
		К/У «Передачи мяча в парах». Прием мяча после подачи в зонах. Закрепление техники выполнения вер	1								
		Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1								
		К/У «Верхняя прямая подача». Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи	1								
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу в группе. Двухсто	1								
		Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Двухсто	1								
		Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя	1								
Гимнастика с элементами акробатики		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатическая связка	1								
		Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка» Изучение учебной и специальной литературы по ф	1								
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники выполнения лазанья по кан	1								
		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У «Лазанье по канату в два приема». По	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. К/У «Прыжки чер	1								
Лепкая атлетика		Повторение техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по да	1								
		Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения низкого старта, стартового разго	1								
		К/У «Бег 60 м». Повторение техники выполнения метания мяча на дальность с разбега.	1								
		Закрепление техники выполнения метания мяча. Повторение техники выполнения прыжков в длину с 1	1								
		Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафетный бег. Самоконтроль за уровнем физическо	1								
		К/У «Метание с полного разбега». Обшеразвивающие упражнении в парах. Метание набивного мячаіко	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационны	1								
		ОУ К/У «Прыжки в длину». Закрепление техники выполнения прыжка в длину. Повторение техники выт	1								
		К/У «Кросс 2000 м». Совершенствование техники выполнения прыжка в длину. Эстафеты . Рассказать о	1								