

### Календарно тематическое планирование 9 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	По плану	Дата
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>		
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости.	1	
2	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
3	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.		
4	Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
6	Теоретические основы комплексного плавания. Проплывание отрезков по 50м (дельфин, спина, брасс, кроль).	1	
7	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
9		1	
10	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
12	Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м.	1	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1	
14	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	
15	Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м. Плавание кролем на спине 50м с учетом времени.	1	
16	Подвижные игры с элементами л/атлетики	1	
17	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
18	Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м. Плавание кролем на груди 50м с учетом времени.	1	
19	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	

20	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
21	Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м.	1	
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ		
23	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
24	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в поперечной координации 10х25м.	1	
25	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
26	2 шага бросок после ведения. Игра.	1	
27	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	1	
28	ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
29	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
30	Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	1	
31	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
32	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
33	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 4х50м. Плавание вольным стилем 100м без учета времени. Игра водное поло.	1	
34	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
35	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
36	Контрольный урок. Сдача норматива 50 м брассом с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.	1	
37	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
38	Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). бревне. Упражнения на перекладине.	1	
39	Кроль. Плавание с помощью рук 4х50 м. Плавание с помощью ног 4х50 м. Плавание в поперечной координации 4х50 м. Старты. Повороты.	1	
40	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
41	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4х50 м. Плавание с помощью ног 4х50 м. Плавание в поперечной координации 4х50 м. Старты. Повороты.	1	

43	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
44	Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
45	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>		
46	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
47	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
48	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	1	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
50	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
51	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
52	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
53	Одновременный 4-хшажный ход. Подъем в гору.	1	
54	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	1	
55	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	1	
56	Одновременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
57	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	1	
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1	
59	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
60	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	1	
61	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
62	Одновременный 4-хшажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1	
63	Контрольный урок. Проплывание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.	1	
64	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
65	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д),до 5 км(м)	1	
66	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног	1	

	4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.		
67	Одновременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
68	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	
69	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
70	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
71	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
73	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
74	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
75	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>		
77	Нижняя прямая подача.	1	
78	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
79	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
81	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	1	
82	Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
83	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
84	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	1	
85	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
86	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
87	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	1	
88	Судейство учебной игры в волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	1	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 100м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

	(прыжки, многоскоки).		
90	Контрольный урок. Проплавание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.	1	
91	Бег с ускорением 100 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
92	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
93	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	1	
94	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
95	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 100м. Метание мяча.	1	
96	Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	1	
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
98	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	