Перспективное планирование на I четверть

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 4 ч. | | |  |
| 1. | 1 | Выполнение всех ранее изученных команд. Смыкание и размыкание строя в движении. |  |
| 2. | 1 | Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов |  |
| 3.  4. | 2 | Выполнение комплекса тонизирующих дыхательных упражнений. |  |
| Легкая атлетика – 15ч. | | |  |
| Ходьба | | |  |
| 5.  6. | 2 | Выполнение ходьбы в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м. с фиксацией времени учителем. |  |
| 7.  8. | 2 | Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. Совершенствование всех видов ходьбы. |  |
| 9.  10. | 2 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. |  |
| Бег | | |  |
| 11.  12. | 2 | Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м. |  |
| 13.  14. | 2 | Обучение бегу на средние дистанции (800м). |  |
| 15.  16. | 2 | Выполнение кроссового бега 1000м (мальчики), 800м (девушки) по слабопересеченной местности. |  |
| Прыжки | | |  |
| 17.  18. | 2 | Совершенствование элементов прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги». |  |
| 19. | 1 | Совершенствование элементов прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание». |  |
| Спортивные игры – 5ч. | | |  |
| Баскетбол | | |  |
| 20. | 1 | Закрепление понятий о правилах и технике игры в баскетбол. |  |
| 21. | 1 | Закрепление поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении. |  |
| 22.  23. | 2 | Повторение ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |
| 24. | 1 | Выполнение ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. |  |