

Работы план I-четверть 9 класс  
 Количество уроков 18-часов  
 Легкая ат-ка - 10 часов  
 Волейбол - 8 часов

№	Контрольные упр-е	5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60 м	8.30	9.20	10.10	10.40	10.50	11
2	Бег на 100 м	13 сек	14 сек	15 сек	15.10	16.20	18
3	Бег на 200 м	26.5	28.30	30 с	30 с	32 с	36 с
4	Бег на средние дис-н 1500 м	3.10 с	4.20 с	5 м	4.30 с	5 м	6 м
5	Урсс 3000 м	10.30	11.00	12.20			
6	Пр-ки в длину согнув ноги	5 м <sup>50 с</sup>	4 м <sup>30 с</sup>	3 м <sup>20</sup>	3 м <sup>50 с</sup>	3 м <sup>30</sup>	2 м
7	Пр-ки в высоту перешаг	1 м <sup>20 с</sup>	1 м <sup>40 с</sup>	1 м <sup>20 с</sup>	1 м <sup>15 с</sup>	1 м <sup>10 с</sup>	1 м
8	Подтягивание на перек-е	14	10	8			
9	Подтягивание туровисеу из-за	30	24	20	20	15	10



Содержание гребного мата	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	Дата появления уточн.
<p>Теорет-е сведения Строй, упр. повороты, на-во на-во, круговые скольж, поудба марш на месте мед. без</p>	<p>+ + + + + + + + + + + + + + + + +</p>	
<p>О. Р. У.-ка мессе и дви-е Спец. упр.-е. на водном воет на координация на силу на быстроту.</p>	<p>+ + + + + + + + + + + + + + + +</p>	
<p>„Лёгкая ат-ка“</p>		
<p>1. Бег на корот. дис-н 60 м 2. Бег на корот. дис-н 100 м 3. Бег на сред-е дис-н 200-1500 м 4. Мат-е гранаты на даль 5. Мат-е гранаты в цель 6. Фр-ки в длину согнув ноги 7. Фр-ки в высоту перемах 8. Жета-а бег с пологими 9. Кросс 1500-3000 м</p>	<p>+ + + + + + + + + + + + + + + +</p>	
<p>„Волейбол“</p>		
<p>1. Двух-я игра сверху и снизу 2. Подогн снизу и сверху 3. Двух-я игра из сетки впр-ки 4. Прием мяча снизу одной рукой 5. Одиночные блокировки 6. Накладные удар на помер 7. Подогн с прыжком на помер 8. Чередная игра волейбол</p>	<p>+ + + + + + + + + + + + + + + +</p>	
<p>Упр-ние на рос-ние на осанку на дыхание на вынослив</p>	<p>+ + + + + + + + + + + + + + + +</p>	
<p>Комплексное задание</p>		



Содержание учебного материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Дата урока уроков
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	-------------------------

Теоретическое введение

+

Спортивный повороты на -во, на -во  
в кругом, спортивный поворот на -во  
спереди, упр. на силу  
на двигательную  
на координацию  
на выносливость

+ + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +

О.Р.У. - в кругу  
в движение  
на месте  
в паре

"Римская"

1. Перестановка одной шеренги по два и т.д.
2. Перестановка в колонну по 1-1-3 на месте
3. Упр. на изменение строя и перестановки
4. Упр. на переключения
5. Опорные упражнения с размахом 1-15
6. Опорные упражнения из колен
7. Фронтальная стойка и барьер
8. Фронтальная стойка с уловками из места
9. Акробатические упражнения перед лазейкой
- 10

"Волейбол"

1. Взмах и игра сверху снизу
2. Подброс сверху на номер 1-4-6-5
3. Подброс сверху на номер 1-3-5
4. Подброс с прыжком сверху
5. Нападающий удар
6. Блокирование на 3-й игре

Упр. на ловкость  
на осанку  
на координацию  
на выносливость

+ + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +  
 + + + + + + + + + + + + + + + +



Содержание учебного материала

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Физкульт-е введение  
вним-е зор-к физ-к  
спортом орган уг-ед

+

Строй упр: поворота на-во  
на-во, кругом ходьба спорт-м  
Спец. упр. без пр-ки мекон-ли

+

+ + + + + + + + + + + + + + +

"Баскетбол"

1. Перед-н взонят отобие
2. Передого мкка с отсиком
3. Передого мкка одной руке дви-е
4. ловле мкка в пр-ки
5. Введение мкка
6. Штрафной бросок
7. Личная джеб-е угроко в
8. Зонная защита
9. Розумное нападение
10. Учебная игра в б/бол
11. Вып-е штрафного броска
12. Двух-ная игра
13. Перед-е вним-е защите
14. Игра в б/бол
15. Игра в б/бол суресетвом

+

+ + + + + + + + + + + + + + +

"Волейбол"

1. Напа-й удар из зон 3x4
2. Верхняя передача в пр-ки
3. Учебная игра
4. Двух-ная игра уг-ед

+

+ + + + + + + + + + + + + + +

Упр на дыхание

осанку

россмод-е

волеинное зодение







Бенедиктинец  
г. Архив № 114  
05.08.2022



Рабочий план 1-го четвертя года для  
Камчатка уроков 18-часов из них  
лёгкая атлетика 10-часов  
Волейбол 8-часов.