**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** **урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню****подготовленностиобучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | **Оборудование** |
| **п****л****а****н** | **ф****а****к****т** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| **Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч)** | **1****I –****ЧЕТ.** | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 02.09 |  | Секундомер, стартовые колодки, эстафетныепалочки |
| **2** | Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным дейс | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.09 |  |
| **3** | Совершенствования | 06.09 |  |
| **4** | Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной ск*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 09.09 |  |
| **5** | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговыеупражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;«4» – 8,9 с.;«3» – 9,1 с.; | Комплекс 1 | 11.09 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | д.: «5» – 9,1 с.;«4» – 9,3 с.;«3» – 9,7 с. |  |  |  |  |
| **Прыжок****в длину. Метание малого мяча (3 ч)** | **6** | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 13.09 |  | Рулетка, грабли, лопата, флажки, мячи |
| **7** | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| **8** | Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мячана дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420–400– 380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** | **9** | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 1 | 20.09 |  | Секундомер, флажки |
| **10** | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин | Комплекс 1 | 23.09 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| **Бег по пере-сеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)** | **11** | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 25.09 |  | Секундомер, флажки |
| **12** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 27.09 |  |
| **13** | Совершенствования | 30.09 |  |
| **14** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 02.10 |  |
| **15** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.10 |  |
| **16** | Совершенствования | 07.10 |  |
| **17** | Совершенствования | 09.10 |  |
| **18** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упраж-нения. Преодоление вертикальных препятст- | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 11.10 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **19** | Совершенствования | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  |  |  | 14.10 |  | Секундомер, флажки |
| **20** | Учетный | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00–17,00–18,00 мин;д.: 10,0–11,30–12,30 мин | Комплекс 1 | 16.10 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| **Висы.****Строевые упражнения (6 ч)** | **21** | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 18.10 |  | Гим. маты, перекладина, гим. скамейки |
| **22** | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 21.10 |  |
| **23** | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражне- | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Висы.****Строевые упражнения (6 ч)** | **24** | Комплексный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способ-ностей | ния в висе |  |  | 25.10 |  | Гим. маты, перекладина, гим. скамейки |
| **25** | Комплексный | 28.10 |  |
| **26** | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колоннеи в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:М.: «5» – 10 р.;«4» – 8 р.; «3» – 6 р.;д.: «5» – 16 р.;«4» – 12 р.; «3» – 8 р. | Комплекс 2 | 30.10 |  |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)** | **27** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред-метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 01.10 |  | Козёл, мостик, маты, канат |
| **28** | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти-ческими палками. Лазание по канату в два  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать  | Текущий | Комплекс 2 | 11.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)** |  |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | по канату в два приема |  |  |  |  | Козёл, мостик, маты, канат |
| **29****II –****ЧЕТ.** | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 13.11 |  |
| **30** | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 15.11 |  |
| **31** | Совершенствования | 18.11 |  |
| **32** | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 | 20.11 |  |
| **Акробатика****(6 ч)** | **33** | Изучениенового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 22.11 |  | Гим. маты |
| **34** | Комплексный | 25.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Акробатика****(6 ч)** | **35** | Комплексный |  |  |  |  | 27.11 |  | Гим. маты |
| **36** | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 29.11 |  |
| **37** | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 02.12 |  |
| **38** | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 | 04.12 |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| **Волейбол****(18 ч)** | **39** | Изучениенового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 06.12 |  | Вол. мячи, сетка, свисток |
| **40** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.  | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 | 09.12 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол****(18 ч)** |  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | менять в игре технические приемы |  |  |  |  | Вол. мячи, сетка, свисток |
| **41** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникипередачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 3 | 11.12 |  |
| **42** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 13.12 |  |
| **43** | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 16.12 |  |
| **44** | Совершенствования | 18.12 |  |
| **45** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение  | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникинападающего удара при встречных передачах | Комплекс 3 | 20.12 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол****(18 ч)** | **46** | Совершенствования | через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |  |  | 23.12 |  | Вол. мячи, сетка, свисток |
| **47** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |
| **48** | Совершенствования | Комплекс 3 | 27.12 |  |
| **49****III –****ЧЕТ.** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 13.01 |  |
| **50** | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникинижней прямой подачи | Комплекс 3 | 15.01 |  |
| **51** | Совершенствования | 17.01 |  |
| **52** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощен- | Текущий | Комплекс 3 | 20.10 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Волейбол** **(18 ч)** |  |  | к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ным правилам; применять в игре технические приемы |  |  |  |  | Вол. мячи, сетка, свисток |
| **53** | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 22.01 |  |
| **54** | Совершенствования | 24.01 |  |
| **55** | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 27.01 |  |
| **56** | Совершенствования |  | 29.01 |  |
| **Баскетбол****(27 ч)** | **57** | Изучениенового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 | 31.01 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол****(27 ч)** |  |  | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | менять в игре технические приемы |  |  |  |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **58** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 03.02 |  |
| **59** | Комплексный | 05.02 |  |
| **60** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 07.02 |  |
| **61** | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3).* Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 10.02 |  |
| **62** | Совершенствования | 12.02 |  |
| **63** | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 14.02 |  |
| **64** | Совершенствования | Оценка техники штрафного броска | 17.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол****(27 ч)** | **65** | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.02 |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **66** | Совершенствования | 21.02 |  |
| **67** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникиброска однойрукой от плечав прыжке | Комплекс 3 | 24.02 |  |
| **68** | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* Ч *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 26.02 |  |
| **69** | Совершенствования | 28.02 |  |
| **70** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* Ч *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 03.03 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол****(27 ч)** | **71** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* Ч *2, 4* Ч *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 05.03 |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **72** | Комплексный | 07.03 |  |
| **73** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 10.03 |  |
| **74** | Комплексный | 12.03 |  |
| **75** | Комплексный | 14.03 |  |
| **76** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 17.03 |  |
| **77** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.03 |  |
| **78** | Комплексный | 21.03 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Баскетбол****(27 ч)** | **79****IV-ЧЕТ.** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 31.03 |  | Баскетбольные мячи, кольца, стойки, свисток |
| **80** | Комплексный | 02.04 |  |
| **81** | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 04.04 |  |
| **82** | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 07.04 |  |
| **83** | Совершенствования | 09.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)** | **84** | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 11.04 |  | Секундомер, флажки |
| **85** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо- | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе  | Текущий | Комплекс 4 | 14.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Бег по пересеченной местности** |  |  | ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *(20 мин)* |  |  |  |  | Секундомер, флажки |
| **86** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 16.04 |  |
| **87** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 18.04 |  |
| **88** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 21.04 |  |
| **89** | Совершенствования | 23.04 |  |
| **90** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 25.04 |  |
| **91** | Учетный | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин | Комплекс 4 | 28.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| **Бег на средние дистанции (3 ч)** | **92** | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 | 30.04 |  | Секундомер, флажки |
| **93** | Комплексный | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин | 02.05 |  |
| **94** | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Комплекс 4 | 05.05 |  |
| **Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)** | **95** | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 07.05 |  | Секундомер, стартовые колодки, эстафетныепалочки |
| **96** | Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 09.05 |  |
| **97** | Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 12.05 |  |
| **98** | Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с макси- | Текущий | Комплекс 4 | 14.05 |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* |  |  |  |  |  |
| **99** | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;«4» – 8,9 с.;«3» – 9,1 с.;д.: «5» – 9,1 с.;«4» – 9,3 с.;«3» – 9,7 с. | Комплекс 4 | 16.05 |  |
| **Прыжок****в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)** | **100** | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 19.05 |  | Планка, лопата, грабли, рулетка |
| **101** | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |  |
| **102** | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комплекс 4 | 23.05 |  |