ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**9** к л а с с

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Легкая атлетика (10 ч) |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого 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. |  |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (3 ч) | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мячана дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических 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 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комплексный | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин |  |  |
| Гимнастика (18 ч) |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  |  |  |
|  | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом. Подтягивания в висе:М: «5»- Юр.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р. |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Перестроение. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 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.) |  |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучение нового 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |
|  |  |
|  | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов |  |  |
| **Спорт игры** (45 **ч)** |
| Волейбол (18 ч) | Изучение нового 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | 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 способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах |  |  |
|  | 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 способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | 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 через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;применять в игре техни­ческие приемы | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | 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 волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
| Баскетбол(27ч) | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  |  |  |
| Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Совершенствование | 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 х2). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Совершенствование  | 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 (3х3). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  |  |  |
| Совершенствование |  |  |
|  | Совершенствование  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий Оценка техники штрафного броска |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| 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 х2). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 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 х 3). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке |  |  |
|  | 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 х 4). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  |  |
| Совершенст­вования |
|  | 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 х 4). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  |  |
|  | 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 х 2, 4 х 3). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| Комплексный |
|  |  |
|  | 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 баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  |  | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** |
| **Лыжная подготовка** | Комбинированный | Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Комбинированный | Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Комбинированный | Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
| Комбинированный | Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
| Комбинированный | Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
| Комбинированный  | Игры на лыжах Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  |  |  |
| Комбинированный | Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 3 км |  |  |
| Учётный  | Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Учётный  | Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Учётный  | Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
| Учётный  | Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
| Легкая атлетика (11 ч) |
| Бег на средние дистанции(3 ч) | Комплексный | Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин |  |  |
| Комплексный | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м |  |  |  |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон БегПо дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 8,6 е.;«4»-8,9 с;«3»-9,1 е.; д.: «5» - 9,1 с;«4»-9,3 с;«3» - 9,7 с. |  |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |