Календарно - тематическое планирование 9класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Номер урока** | Дата проведения | | Наименование разделов и тем | Всего часов | **Теория** | **Практика** | УУД (по разделам) | **Вид контроля** |
| План | Факт |
| I. |  |  |  | Легкая атлетика | 12 |  |  |  |  |
| 1.1 | 1 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта | 1 | Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта; передачи эстафеты сверху. | Низкий старт и стартовый разгон до 30м. Специальные беговые упр. Эстафеты.  Бег 2мин. | Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию. | текущий |
| 1.2 | 2 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта | 1 | Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта; передачи эстафеты сверху. | Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр.  Бег 3мин с ускорениями 3х50м. Эстафеты. | Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию. | текущий |
| 1.3 | 3 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта | 1 | Разминка для выполнения л/а упр. Техника низкого старта; передачи эстафеты сверху. | Низкий старт и стартовый разгон 70-80м. Специальные беговые упр.  «Старты с преследованием». Бег 4мин с 2 ускорениями до 60м | Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию. | зачет техника низкого старта . |
| 1.4 | 4 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта. |  | Представление о теме, скорости, и объеме л/а упр., направленных на развитие физических качеств. Техника низкого старта передачи эстафеты сверху. | Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Эстафеты.  Бег 6мин с ускорениями 3х60м. Бег 30м, подтягивание | Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию. | тестирование  Бег 30м, подтягивание |
| 1.5 | 5 |  |  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м | 1 | Представление о теме, скорости, и объеме л/а упр., н6аправленных на развитие физических качеств. Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча передачи эстафеты сверху. | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Эстафеты. Бег 60м. Бег 8мин  с ускорениями 2х80м. | Уметь бегать с максимальной скоростью 60м; метать мяч в мишень и на дальность. | зачет  бег 60м с низкого старта, |
| 1.6 | 6 |  |  | Прыжки в длину с разбега» «согнув ноги». Метание малого мяча. | 1 | Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физподготовленность. | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Бег 8мин  с ускорениями 2х80м. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | тестирование  прыжки в длину с/м, бег 1000м |
| 1.7 | 7 |  |  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. | 1 | Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча. Упражнения и простейшие программы развития физических способностей на основе л/а упражнений. | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 9мин с ускорениями 3х100м | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | зачет  метание мяча в цель |
| 1.8 | 8 |  |  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. | 1 | Техника прыжка в длину с разбега  Техника метания м/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты-Олимпийцы. | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 10мин с ускорениями 3х100м | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | зачет  прыжки в длину с/р. |
| 1.9 | 9 |  |  | Метание малого мяча. Медленный бег. | 1 | Техника прыжка в длину с разбега  Техника метания м/мяча. Упражнения и простейшие программы развития физических способностей на основе л/а упражнений. | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег 12мин с ускорениями 3х100м | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | текущий |
| 1.10 | 10 |  |  | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции | 1 | Техника метания т/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты - Олимпийцы. | Метание м/м на дальностьс 4-5 бросковых шагов. Бег до 14мин с ускорениями 3х100м | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | зачет  метание мяча на дальность |
| 1.11 | 11 |  |  | Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг | 1 | Техника метания набивного мяча. Страницы истории Олимпийского движения (л/а) | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 15мин с ускорениями 4х100м. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | текущий |
| 1.12 | 12 |  |  | Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг | 1 | Техника метания набивного мяча.  Самоконтроль и самонаблюдение. Учет данных в дневнике самоконтроля | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 1500м (д) и 2000м (м). | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию | зачет  бег до 2000м |
| II. |  |  |  | Спортивные игры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Волейбол | 18 |  |  |  |  |
| 2.1 | 1(13) |  |  | Техника и тактика игры:  сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность | 1 | Техника безопасности. История волейбола. Сочетание перемещений и приемов мяча. передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность  . | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность. Игра в в/б 2:2 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.2 | 2(14) |  |  | Техника и тактика игры:  сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность | 1 | Техника безопасности. История волейбола. Сочетание перемещений и приемов мяча. передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность  . | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность. Игра в в/б 2:2 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.3 | 3(15) |  |  | Техника и тактика игры:  сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность | 1 | История волейбола. Сочетание перемещений и приемов мяча. передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность  . | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность. Игра в в/б 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.4 | 4(16) |  |  | Техника и тактика игры:  сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность. | 1 | История волейбола. Сочетание перемещений и приемов мяча. передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность  . | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя прямая подача на точность, игра в в/б 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | нижняя прямая подача с 9м на точность |
| 2.5 | 5(17) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в тройках, с подачи; нижняя боковая подача на точность | 1 | Техника: передача мяча двумя руками в тройках с подачи. Тактика: нижняя боковая подача на точность. | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя боковая подача на точность, игра в в/б 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет - тестирование  история волейбола |
| 2.6 | 6(18) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи; нижняя боковая подача на точность | 1 | Техника: прием - передача мяча двумя руками в тройках, с подачи. Тактика: нижняя боковая подача на точность. | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя боковая подача на точность, игра в в/б 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет передача в 3-х со сменой мест |
| 2.7 | 7(19) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в тройках, с подачи; нижняя боковая подача на точность | 1 | Техника: прием - передача мяча двумя руками в тройках, с подачи. Тактика: нижняя боковая подача на точность. | Сочетание перемещений и приемов мяча. Передача в 3-х со сменой мест; нижняя боковая подача на точность, игра в в/б 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | Зачет нижняя боковая подача  с 9м на точность |
| 2.8 | 8(20) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. | 1 | Техника: прием мяча спиной к цели; верхняя прямая подача | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 6м. Игра 3:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.9 | 9(21) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача | 1 | Техника: прием мяча спиной к цели; верхняя прямая подача | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 6м. Игра 3:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.10 | 10(22) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача | 1 | Техника: прием мяча спиной к цели; верхняя прямая подача | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 6м. Игра 3:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.11 | 11(23) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача | 1 | Техника: прием мяча спиной к цели; верхняя прямая подача | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 9м. Игра 3:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет  передача мяча спиной к цели |
| 2.12 | 12(24) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в зоне 3.Одиночное блокирование. | 1 | Техника: прием мяча спиной к цели; верхняя прямая подача; одиночное блокирование. Тактика: нападающий удар в зоне 3. | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 9м. Прямой нападающий удар в зоне 3 с передачи партнера. Одиночное блокирование. Игра 4:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.13 | 13(25) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в зоне 3.Одиночное блокирование. | 1 | Техника: прием мяча спиной к цели; с подачи; верхняя прямая подача; одиночное блокирование. Тактика: нападающий удар в зоне 3. Страховка. | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 9м. Прямой нападающий удар в зоне 3 с передачи партнера. Одиночное блокирование. Страховка. Игра 4:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет верхняя прямая подача на точность, прием с подачи. |
| 2.14 | 14(26) |  |  | Прием мяча с подачи. Верхняя боковая подача. Нападающий удар в зоне 3.Одиночное блокирование. | 1 | Техника: прием мяча с подачи; верхняя боковая подача; одиночное блокирование. Тактика: нападающий удар в зоне 3.Страховка. | Прием – передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели; прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с 9м. Прямой нападающий удар в зоне 3 с передачи партнера. Одиночное блокирование. Страховка. Игра 4:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.15 | 15(27) |  |  | Прием мяча, отраженного сеткой; с подачи, с атаки. Верхняя боковая подача. Прямой нападающий удар в зоне 3.одиночное блокирование. | 1 | Техника: прием мяча, отраженного сеткой; с подачи; верхняя боковая подача; одиночное блокирование. Тактика: нападающий удар в зоне 3. Страховка. | Прием мяча, отраженного сеткой; с подачи; Верхняя прямая подача с 9м. Прямой нападающий удар в зоне 3 с передачи партнера. Одиночное блокирование. Игра 4:4 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.16 | 16(28) |  |  | Прием мяча, отраженного сеткой; с подачи, с атаки. Верхняя боковая подача. | 1 | Техника: прием мяча, отраженного сеткой; с подачи; с атаки; верхняя боковая подача; одиночное блокирование. Тактика: нападающий удар в зоне 2,3, 4. Страховка. | Прием мяча, отраженного сеткой; с подачи; с атаки; верхняя боковая подача; одиночное блокирование; нападающий удар в зоне 2,3, 4. Страховка.  Игра 6:6 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.17 | 17(29) |  |  | Учебная игра | 1 | Предъигровая разминка с мячом. | Разминка с мячом. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет верхняя боковая подача (техника) |
| 2.18 | 18(30) |  |  | Учебная игра | 1 | Предъигровая разминка с мячом. | Разминка с мячом. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет  игра по упрощенным правилам. |
|  |  |  |  | *Баскетбол* | 18 |  |  |  |  |
| 2.19 | 1(31) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. |  | Техника: противодействие дриблеру; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. | противодействие дриблеру 1:1; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Эстафеты. Игра 1:1.Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.20 | 2(32) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. |  | Техника: противодействие дриблеру; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. | противодействие дриблеру 1:1; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Эстафеты. Игра 2:2. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.21 | 3(33) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. Передача в тройках в движении по 8 – ке. |  | Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. | противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Передача в тройках в движении по 8 – ке. Игра 3:3. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.22 | 4(34) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. Передача в тройках в движении по 8 – ке. |  | Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. | противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Передача в тройках в движении по 8 – ке. Игра 3:3. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | зачет  ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. |
| 2.23 | 5(35) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. Передача в тройках в движении по 8 – ке. |  | Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. | противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Передача в тройках в движении по 8 – ке. Игра 3:3. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | зачет  штрафной бросок |
| 2.24 | 6(36) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетящих мячей. Передача в тройках в движении по 8 – ке. |  | Техника: ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Тактика: передача в тройках в движении по 8 – ке. | противодействие дриблеру 1:2; ведение мяча с изменением направления после ловли высоколетящих мячей в движении. Передача в тройках в движении по 8 – ке. Игра 3:3. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | зачет  передача в тройках в движении по 8 – ке. |
| 2.25 | 7(37) |  |  | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве. |  | Техника: передача мяча в прыжке; бросок 1-й рукой в высоком прыжке.  Тактика: игра в численном меньшинстве. | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве: 1х2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.26 | 8(38) |  |  | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве. |  | Техника: передача мяча в прыжке; бросок 1-й рукой в высоком прыжке.  Тактика: игра в численном меньшинстве | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве: 1х2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | зачет  игра 1:2 |
| 2.27 | 9(39) |  |  | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве. | 1 | Техника: передача мяча в прыжке; бросок 1-й рукой в высоком прыжке.  Тактика: игра в численном меньшинстве | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве: 2х3 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.28 | 10(40) |  |  | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве. | 1 | Техника: передача мяча в прыжке; бросок 1-й рукой в высоком прыжке.  Тактика: игра в численном меньшинстве | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве: 2х3 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет  игра 2:3 |
| 2.29 | 11(41) |  |  | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве. | 1 | Техника: передача мяча в прыжке; бросок 1-й рукой в высоком прыжке.  Тактика: игра в численном меньшинстве | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве: 3х4 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.30 | 12(42) |  |  | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве. | 1 | Техника: передача мяча в прыжке; бросок 1-й рукой в высоком прыжке.  Тактика: игра в численном меньшинстве | Передача мяча в прыжке. Бросок 1-й рукой в высоком прыжке. Игра в численном меньшинстве: 3х4 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет  бросок 1рукой в высоком прыжке |
| 2.31 | 13(43) |  |  | Позиционное нападение.  Зонная защита. |  | Тактика: Позиционное нападение. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. | Позиционное нападение 3х3  Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет  игра 3:4 |
| 2.32 | 14(44) |  |  | Позиционное нападение. Зонная защита. |  | Тактика: Позиционное нападение. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. | Позиционное нападение 3х3  Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.33 | 15(45) |  |  | Позиционное нападение. Зонная защита. |  | Тактика: Позиционное нападение. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. | Позиционное нападение 4х4  Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.34 | 16(46) |  |  | Позиционное нападение. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. | 1 | Тактика: позиционное нападение. | Позиционное нападение 5х5.  Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне. Броски с точек. Полоса препятствий. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.35 | 17(47) |  |  | Учебная игра | 1 | Сочетание изученных технико – тактических элементов игры | Полоса препятствий. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет  полоса препятствий по технике и тактике игры |
| 2.36 | 18(48) |  |  | Учебная игра | 1 | Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. | Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет позиционное нападение, зонная защита |
| III. |  |  |  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |  |  |
| 3.1 | 1(49) |  |  | Коньковый ход | 1 | Техника безопасности во время проведения занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Температурные нормы. Техника конькового хода. | Подбор лыжного инвентаря. Коньковый ход Эстафеты с этапами до 300м  Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.2 | 2(50) |  |  | Коньковый ход | 1 | Техника конькового хода. Развитие физических способностей лыжным спортом. | Коньковый ход Эстафеты с этапами до 300м  Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.3 | 3(51) |  |  | Коньковый ход | 1 | Техника конькового хода. | Коньковый ход Эстафеты с этапами до 300м  Прохождение дистанции 1км. |  | текущий |
| 3.4 | 4(52) |  |  | Коньковый ход | 1 | Техника конькового хода. Лыжные мази и смазка лыж. | Смазка лыж. Коньковый ход Эстафеты с этапами до 300м  Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет прохождение дистанции 1км |
| 3.5 | 5(53) |  |  | Коньковый ход | 1 | Техника конькового хода.  Лыжные мази и смазка лыж. | Смазка лыж. Коньковый ход Эстафеты с этапами до 300м  Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | Текущий |
| 3.6 | 6(54) |  |  | Коньковый ход | 1 | Техника конькового хода. | Коньковый ход Эстафеты с этапами до 300м  Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет Коньковый ход (техника) |
| 3.7 | 7(55) |  |  | Попеременный 4 – х шажный ход | 1 | Техника: попеременный 4 – х шажный ход. | Смазка лыж. Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.8 | 8(56) |  |  | Попеременный 4 – х шажный ход | 1 | Техника: попеременный 4 – х шажный ход. | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет прохождение дистанции 2км |
| 3.9 | 9(57) |  |  | Попеременный 4 – х шажный ход | 1 | Техника: попеременный 4 – х шажный ход. « Звезды лыжного спорта». | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.10 | 10(58) |  |  | Попеременный 4 – х шажный ход | 1 | Техника: попеременный 4 – х шажный ход. «Звезды лыжного спорта». | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет Попеременный 4 – х шажный ход (техника) |
| 3.11 | 11(59) |  |  | Переход с хода на ход | 1 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. «Звезды лыжного спорта». | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.12 | 12(60) |  |  | Переход с хода на ход | 1 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; преодоления контруклона. | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет  прохождение дистанции 3км |
| 3.13 | 13(61) |  |  | Переход с хода на ход | 1 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; преодоления контруклона. | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 5км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. |  |
| 3.14 | 14(62) |  |  | Переход с хода на ход | 1 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; преодоления контруклона. | Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 5км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет техника перехода с хода на ход |
| 3.15 | 15(63) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. «Звезды лыжного спорта». | Смазка лыж. Прохождение дистанции 5км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.16 | 16(64) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. «Звезды лыжного спорта». | Смазка лыж. Прохождение дистанции 5км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет – тестирование  «Звезды лыжного спорта». |
| 3.17 | 17(65) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. | Смазка лыж. Прохождение дистанции 5км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.18 | 18(66) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. | Смазка лыж. Прохождение дистанции 5км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет  прохождение дистанции 5км |
| IV. |  |  |  | Гимнастика | 18 |  |  |  |  |
| 4.1 | 1(67) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности при занятиях на снарядах. Страховка и помощь во время занятий. | Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад. Подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ в парах Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.2 | 2(68) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Самоконтроль (ЧСС, дыхание) | Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад. Подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.3 | 3(69) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад. Подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ в парах. Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.4 | 4(70) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов | Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с г/ скакалкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | зачет упр. на перекладине (техника) |
| 4.5 | 5(71) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов | Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с г/ скакалкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | зачет  упр. на брусьях |
| 4.6 | 6(72) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов | Повороты в движении. Мальчики: подъем переворотом из виса силой; размахивание и соскок назад; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Вис согнувшись; вис прогнувшись; из виса на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с г/ скакалкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | зачет  исполнение комбинации на снарядах |
| 4.7 | 7(73) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | Техника исполнения опорного прыжка. | Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.8 | 8(74) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения опорного прыжка. | Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | зачет подтягивание |
| 4.9 | 9(75) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения опорного прыжка. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.10 | 10(76) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения опорного прыжка. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.11 | 11(77) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения опорного прыжка. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г/ скакалкой Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.12 | 12(78) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения опорного прыжка. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). ОРУ с г /палкой. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | зачет  опорный прыжок |
| 4.13 | 13(79) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с г/ палкой. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий |
| 4.14 | 14(80) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с г/ палкой. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |
| 4.15 | 15(81) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках. | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. Мальчики: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: мост из положения стоя – встать; равновесие, выпад вперед и кувырок вперед Лазание по канату на руках (на высоту). ОРУ с н/мячом. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачет  лазанье по канату на одних руках |
| 4.16 | 16(82) |  |  | Акробатические соединения | 1 | Акробатические соединения из 3-4 элементов | Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении. ОРУ с н/мячом. Акробатическая комбинация | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | элементы комбинации |
| 4.17 | 17(83) |  |  | Акробатические соединения | 1 | Акробатические соединения из 3-4 элементов | ОРУ на г/скамейках. Акробатическая комбинация | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачет  элементы комбинации |
| 4.18 | 18(84) |  |  | Акробатические соединения | 1 | Акробатическая комбинация из 3-4элементв | ОРУ на г/скамейках. Акробатическая комбинация | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачет  акробатическая комбинация |
| V. |  |  |  | Легкая атлетика | 9 |  |  |  |  |

\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | 1(85) |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта | 1 | Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: подбор разбега и отталкивание. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые и прыжковые упр. ОФП. Челночный бег 3х10м. Бег 2мин | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. | текущий |
| 5.2 | 2(86) |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта |  | Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: переход ч/з планку. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3х10м. Бег 4мин | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. | текущий |
| 5.3 | 3(87) |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта | 1 | Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: уход от планки и приземление. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт с преследованием до 70м. Специальные беговые и прыжковые упр. Челночный бег 3х10м | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. | текущий |
| 5.4 | 4(88) |  |  | Прыжки в высоту с разбега  Бег с низкого старта | 1 | Техника бега с низкого старта. Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием» | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт с преследованием до 70м. Специальные и прыжковые упр. Челночный бег 3х10м. Бег 5мин. | Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега. Выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | зачет  прыжки в высоту с/р. |
| 5.5 | 5(89) |  |  | Бег с низкого старта. Метание мяча. | 1 | Техника бега с высокого старта | Бег 4х 50м. Спец. беговые упражнения Челночный бег 3х10м. Метание мяча. Бег 6мин  . | Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | зачет  бег 3х10м |
| 5.6 | 6(90) |  |  | Метание мяча. Бег с низкого старта | 1 | Техника метания мяча с разбега с 3-5шагов разбега | Метание мяча с разбега. Спец. беговые упр. Бег с низкого старта 6х30м. Медленный бег 7мин. | Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега | Зачет  бег с низкого старта 60м  (на результат) |
| 5.7 | 7(91) |  |  | Метание мяча. Бег с низкого старта | 1 | Техника метания мяча с разбега с 3-5шагов разбега  11равила соревнований по метанию | Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта с гандикапом 3х60м. Медленный бег 8мин. | Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега | зачет  метание мяча на дальность (результат) |
| 5.8 | 8(92) |  |  | Прыжки в длину с разбега | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта с гандикапом 4х50м. Медленный бег 10мин.  . | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | текущий |
| 5.9 | 9(93) |  |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Бег повторный 3х600м. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | зачет  прыжок в длину с/р. |
| VI. |  |  |  | Спортивные игры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Футбол | **9** |  |  |  |  |
| 6.1 | 1(94) |  |  | Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой. | 1 | Т.б. на уроках футбола. Экипировка футболиста. Терминология и основные правила игры. Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой. | Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по летящему мячу подъемом стопы, головой. Бег повторный 3х600м. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | текущий |
| 6.2 | 2(95) |  |  | Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой. |  | Техника: Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника Удары по мячу подъемом, головой. | Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по летящему мячу подъемом стопы, головой. Бег повторный 3х800м | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | текущий |
| 6.3 | 3(96) |  |  | Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой. | 1 | Техника: Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой. | Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по летящему мячу подъемом стопы, головой. Бег 100м; бег 14мин. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | зачет  удар по подвижному мячу в ворота на точность |
| 6.4 | 4(97) |  |  | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Стенка» | 1 | Техника: Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Стенка» | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Стенка Бег 16мин. Учебная игра с заданием. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | зачет удар по летящему мячу серединой лба |
| 6.5 | 5(98) |  |  | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Скрещивание» | 1 | Техника: Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Скрещивание» | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Скрещивание». Бег 1000м, подтягивание. Учебная игра с заданием. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | зачет финты при обводке; тестирование |
| 6.6 | 6(99) |  |  | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «В одно касание» | 1 | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «В одно касание» | Ввод из-за боковой линии ногой. «Стенка» Бег 30м, прыжок в длину с/м. Учебная игра с заданием. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | зачет  тестирование |
| 6.7 | 7(100) |  |  | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «перехват» | 1 | Техника: Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «перехват» | Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «перехват». Бег 18мин. Учебная игра с заданием. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | зачет  тактические действия |
| 6.8 | 8(101) |  |  | Комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол | 1 | Техника: комбинации из изученных элементов игры. Тактика: «Закрывание» | Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры. Бег 2000м Учебная игра с заданием. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать | зачет: бег 2000м |
| 6.9 | 9(102) |  |  | Учебная игра в футбол | 1 | Сочетание изученных технико-тактических элементов игры | Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето. | Уметь: играть в футбол | зачет  игра в футбол |
|  |  |  |  | Итого | 102 |  |  |  |  |