VI. Календарно – тематическое планирование для 9Б класса Атаманова Н.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Тип урока | Содержание (раздел, темы) | Кол-во часов | Дата проведения | | Вид контроля | Домашнее задание | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика-11 часов** | | | | | | | | | |
| 1 | Вводный ИОТ. Бег с ускорением от 70 до 80м. | Вводный | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Текущий | Знать правила ТБ | |
| 2 | Первичный ИОТ. Бег на результат-60 м. (учет) | Совершенствование | Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности. Бег на результат – 60 м. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. | 1 |  |  | Оценка техники  М: 8,6; 8,9; 9,1  Д: 9.1; 9,3; 9,7 | Знать технику бега | |
| 3 | Прыжок в длину с места (учет). | Совершенствование | Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. История отечественного спорта. | 1 |  |  | Оценка техники | Наклон вперед, сидя | |
| 4 | Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. | Комбинированный | Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Текущий | Различные виды прыжков | |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на результат 100м. Теория: «Что такое здоровый образ жизни». | Комбинированный | Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Теория: «Что такое здоровый образ жизни». | 1 |  |  | Текущий | Знать технику безопасности | |
| 6 | Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. | Комбинированный | Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  | Текущий | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | |
| 7 | Приземление после прыжка в длину. | Совершенствование | Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками. | 1 |  |  | Текущий | Техника прыжка | |
| 8 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - учет. | Учетный | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Оценка техники | Прыжки в длину с места | |
| 9 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. Шестиминутный бег-контроль. | Комбинированный | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег – контроль. | 1 |  |  | Текущий | Прыжки со скакалкой за 30 сек. | |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | Комбинированный | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (З кг), девушки (2кг). | 1 |  |  | Текущий | Специальные  беговые упражнения | |
| 11 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов – учет. | Учет | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов – контрольный урок. Теория: «Основы истории развития физической культуры в России». | 1 |  |  | Оценка техники | Техника метания | |
| **Кроссовая подготовка- 8 часов.** | | | | | | | | | |
| 12 | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Обучение технике длительного бега. | Изучение нового материала | Техника безопасности на занятиях кроссом. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований. | 1 |  |  | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 155  Дев. 145 | |
| 13 | Бег с препятствиями и на местности. | Комбинированный | Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Текущий | Техника длительного бега | |
| 14 | Равномерный бег до 12 мин. | Совершенствование | Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Текущий | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | |
| 15 | Круговая тренировка. Равномерный бег до 15 минут. | Комбинированный | Бег в равномерном темпе (15 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Круговая тренировка.  Кроссовый бег  *Кроссовый бег* | 1 |  |  | Текущий | Техника длительного бега | |
| 16 | Бег по травянистому грунту до 15 минут. | Комбинированный | Бег в равномерном темпе (15 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Бег по травянистому грунту до 15 минут.  Развитие двигательных качеств. | 1 |  |  | Текущий | Приседа-ние 20 раз | |
| 17 | Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин. | Совершенствование | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин. | 1 |  |  | Текущий | Броски малого мяча в стену за 1 мин. | |
| 18 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. | Совершенствование | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Текущий | Упражнения на гибкость | |
| 19 | Бег 2000 м- девушки, 3000м –юноши (учет) | Учетный | Бег1500 м- девушки, 2000м –юноши. Контрольный урок. Теория: «Признаки различной степени утомления». | 1 |  |  | М: 16.00-17.00-18.00  Д: 10.30-11.30-12.30 | Специальные  беговые упражнения | |
| **Волейбол-7 часов.** | | | | | | | | | |
| 20 | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча. | Совершенствование | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | Знать технику безопасности | |
| 21 | Нападающий удар при встречных передачах. | Совершенствование | Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Текущий | Правила игры футбол | |
| 22 | Нижняя прямая подача. | Совершенствование | Нижняя прямая подача. Прием мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Текущий | Техника удара по мячу | |
| 23 | Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. | Совершенствование | Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Текущий | Знать технику нападающего удара | |
| 24 | Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах | Совершенствование | Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.  Игра. | 1 |  |  | Текущий | «Великие волейболисты» | |
| 25 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. | Совершенствование | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | Знать технику безопасности | |
| 26 | Прием мяча отраженного сеткой. | Совершенствование | Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | Знать правила игры | |
| 27 | Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. | Совершенствование | Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | «Великие волейболисты» | |
| 28 | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удара. | Совершенствование | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Текущий | Правила игры | |
| 29 | Групповые и командные действия игроков в защите. | Комбинированный | Групповые и командные действия игроков в защите. Развитие координационных способностей. Теория «Организация и проведение соревнований по волейболу». | 1 |  |  | Текущий | Техника передачи | |
| 30 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. (учет) | Учетный | Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок. | 1 |  |  | Оценка техники | Техника приема мяча | |
| 31 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | Совершенствование | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра. | 1 |  |  | Текущий | Техника атакующего удара | |
| 32 | Круговая тренировка. Игра в защите. | Комбинированный | Круговая тренировка. Игра в защите. Передача мяча сверху двумя руками сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |  | Текущий | Терминология в игре | |
| 33 | Учебно-тренировочная игра | Совершенствование | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Текущий | Жесты судей | |
| **Гимнастика с элементами акробатики-14 часов** | | | | | | | | | |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Из упора присев стойка на руках и голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). | Совершенствование | Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Из упора присев стойка на руках и голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Виды гимнастики. | 1 |  |  | Текущий | Техника ведения мяча | |
| 35 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д) закрепление. | Совершенствование | Строевые приёмы в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Текущий | Техника броска в прыжке | |
| 36 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д) закрепление (учет). | Учетный | Строевые приёмы в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Текущий | Техника броска в кольцо | |
| 37 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Кувырок вперед-назад (Д). | Совершенствование | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. | 1 |  |  | Текущий | Тактика быстрым прорывом | |
| 38 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Кувырок вперед-назад (Д)-закрепление. | Комбинированный | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты | 1 |  |  |  | Тактика защиты | |
| 39 | Акробатическое соединение – (учет.) | Учетный | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. | 1 |  |  | Гим.лестница перекладина  г/бревно  г/маты | Правила игры | |
| 40 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (М), прыжок боком (Д). | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (М), прыжок боком (Д). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 28-31, вопросы | |
| 41 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (М), прыжок боком (Д)-закрепление. | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (М), прыжок боком (Д). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 28-31, вопросы | |
| 42 | Опорный прыжок. (Учет.) | Учетный | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (М), прыжок боком (Д). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на тренажёрах. | 1 |  |  | Оценка техники  «козел», маты | Стр. 28-31, вопросы | |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне. | Совершенствование | Круговая тренировка. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 31-32 | |
| 44 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | Комплексный | Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 34-36 | |
| 45 | Подъём переворотом силой (М), подъём переворотом махом (Д). | Совершенствование | Висы и упоры. Подтягивание. Подъём переворотом силой (М), подъём переворотом махом (Д). Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». | 1  . |  |  | Текущий | Стр. 36-42 | |
| 46 | Подъём переворотом силой (М), подъём переворотом махом (Д) повторение. | Совершенствование | Висы и упоры.  Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 36-42 | |
| 47 | Подтягивание в висе-учет. | Учетный | Комплекс упражнений с предметами. ОРУ на месте. Упражнения в висе– контрольный урок. | 1 |  |  | 10, 7, 3-М  16, 12, 5-Д | Стр. 152, комплекс | |
| **Гимнастика с элементами акробатки-4 часа.** | | | | | | | | |
| 48 | Повторный ИОТ. Закрепление лазания по канату | Совершенствование | Совершенствование лазания по канату Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 148-149 |
| 49 | Лазание по канату. Совершенствование. | Совершенствование | Лазание по канату. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 150, комплекс |
| 50 | Лазание по канату-учет. | Учетный | Совершенствование лазания по канату Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  | г\маты  канат | Стр. 152, комплекс |
| 51 | Круговая тренировка. | Совершенствование | Круговая тренировка. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). | 1 |  |  | Текущий | Стр. 31-32 |
| **Лыжная подготовка-18 часов.** | | | | | | | | |
| 52 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 4км . | Совершенствование | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требование к одежде, обуви. Оказание помощи при обморожении. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4км по пересеченной местности в медленном темпе (лыжная прогулка). Эстафета с передачей палок. | 1 |  |  | Текущий | Учебник, стр.6-8 |
| 53 | Обучение одновременному бесшажному, одновременному двухшажному ходу. | Совершенствование | Обучение одновременному бесшажному, одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники одновременного одношажного хода Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 4км со средней скоростью» Остановка рывком» | 1 |  |  | Текущий | Учебник, стр.6-8 |
| 54 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 4 км | Комплексный | Закрепление техники работы рук в одновременном одношажном ходе  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 4 км | 1 |  |  | Текущий | Стр. 10-11 |
| 55 | Совершенствование техники одновременно одношажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м | Совершенствование | Совершенствование техники одновременно одношажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 12-13, вопросы |
| 56 | Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. | Совершенствование | Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов | 1  1 |  |  | Текущий | Стр. 14-16 |
| 57 | Обучение торможению и поворот махом. Прохождение дистанции до 3.5 км с применением изученных ходов. | Совершенствование | Закрепление техники подъема «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной и низкой стойке. Подъём в гору скользящим шагом. Обучение торможению и поворот махом. Прохождение дистанции до 3.5 км с применением изученных ходов. |  |  |  | Текущий | Стр. 17-18, вопросы |
| 58 | Преодоление бугров и впадин с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 1500 м). | Комплексный | Преодоление бугров и впадин с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 1500 м). Закрепление техники торможения упором, подъёма и спуска. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 18-24 |
| 59 | Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км. | Совершенствование | Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднепересеченной местности | 1 |  |  | Текущий | Стр. 18-24 |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе.  (учет) | Учетный | Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе.  Спуски с поворотом переступанием в конце уклона. Подвижные игры по выбору: «С горы в ворота», «Гонка с выбыванием». | 1 |  |  | М-10.20, 10.40, 11.10  Д-12.00, 12.45, 13.30 | Стр. 18-24 |
| 61 | Прохождение дистанции до 4,5км | Совершенствование | Совершенствование техники одновременно одношажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием. | 1 |  |  | Текущий | Стр.26-28, вопросы |
| 62 | Торможение и поворот упором | Совершенствование | Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов | 1 |  |  | Текущий | Стр.26-28, вопросы |
| 63 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование | Закрепление техники подъема «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной и низкой стойке. Подъём в гору скользящим шагом. Обучение торможению и поворот махом. Прохождение дистанции до 3.5 км с применением изученных ходов. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 28-31, вопросы |
| 64 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование | Преодоление бугров и впадин с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 1500 м). Закрепление техники торможения упором, подъёма и спуска. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 28-31, вопросы |
| 65 | Коньковый ход | Совершенствование | Закрепление техники работы рук в коньковом ходе | 1 |  |  | Текущий | Стр. 28-31, вопросы |
| 66 | Совершенствование конькового хода. | Совершенствование | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции . | 1 |  |  | Текущий | Стр. 31-32 |
| 67 | Прохождение дистанции до 4,5км | Совершенствование | Закрепление техники работы рук в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 4,5 км | 1 |  |  | Текущий | Стр.33-34 |
| 68 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 34-36 |
| 69 | Прохождение дистанции до 4,5км | Совершенствование | Закрепление техники работы рук в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 4,5 км | 1 |  |  | Текущий | Стр. 36-42 |
| **Баскетбол- 8 часов.** | | | | | | | | |
| 70 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. | Комплексный | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола. | 1 |  |  | Текущий | Правила игры волейбол |
| 71 | Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. | Совершенствование | Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | «Волейболисты России» |
| 72 | Круговая тренировка. Учебная игра. | Комбинированный | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | Тактика защиты |
| 73 | Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Комбинированный | Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника.  Правила игры. | 1 |  |  | Текущий |  |
| 74 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | Комбинированный | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм». | 1 |  |  | Текущий | Знать ТБ |
| 75 | Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. | Комбинированный | Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | Знать правила игры |
| 76 | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. | Комбинированный | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | 1 |  |  | Текущий | Жесты судей |
| 77 | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача. | Комбинированный | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль | 1 |  |  | Текущий | Техника передачи мяча |
| **Футбол- 5 часов.** | | | | | | | | |
| 78 | Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | Комбинированный | Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 36-42 |
| 79 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. | Комбинированный | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 152, комплекс |
| 80 | Перехват мяча. Игра вратаря. | Комбинированный | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 36-42 |
| 81 | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствование | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 148-149 |
| 82 | Игра по упрощенным правилам. | Совершенствование | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 150, комплекс |
| **Легкая атлетика-10 часов** | | | | | | | | |
| 83 | Техника безопасности.  Бег с низкого старта, стартовый разбег. | Совершенствование | Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта.  Бег с низкого старта, стартовый разбег.  Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения.  Подвижная игра. | 1 |  |  | Текущий | Стр.157-160, вопросы |
| 84 | Бег – 60м. (учет) | Учетный | Бег с ускорением до 80 метров. Линейные эстафеты. | 1 |  |  | М-8.5, 9.2, 10.00  Д-9.4, 10.0, 10.5 | Стр.157-160, вопросы |
| 85 | Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег - 100м (учет). | Учетный | Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег на результат 100м. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 160-162, вопросы |
| 86 | Метание малого мяча на дальность. | Совершенствование | Метание малого мяча на дальность. Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге». | 1 |  |  | Текущий | Стр. 160-162, вопросы |
| 87 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | Совершенствование | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2кг). | 1 |  |  | Текущий | Стр. 162-166 |
| 88 | Метание весом 150гр. мяча на дальность. | Совершенствование | Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  | Текущий | Стр. 162-166 |
| 89 | Прыжки в длину с места. (учет) | Учетный | Прыжки в длину с места - учет Прыжковые упражнения. | 1 |  |  | М-220, 190, 175  Д-205, 165, 155 | Стр. 203 |
| 90 | Метание мяча весом 150гр. на дальность - учет. Прыжки в длину с разбега. | Совершенствование | Метание мяча весом 150гр. на дальность - контрольный урок. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | М-40, 35, 32м.  Д-35, 32,  30м. | Стр. 205-207 |
| 91 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». | Совершенствование | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения. | 1 |  |  | Текущий | Стр. 205-207 |
| 92 | Бег – 1000 м. (учет) | Учетный | Бег на результат до 1000 метров. Линейные эстафеты. | 1 |  |  | М-3.40, 4.10, 4.40  Д-4.10, 4.40, 5.10 | Техника бега |
| **Кроссовая подготовка-13 часов.** | | | | | | | | |
| 93 | Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. | Совершенствование | Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. | 1 |  |  | Текущий | Знать технику безопасности |
| 94 | Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль. | Совершенствование | Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль. | 1 |  |  | Текущий | Дневник самоконтроля |
| 95 | Бег по пересечённой местности. | Совершенствование | Бег в гору и с горы. Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  | Текущий | Техника бега |
| 96 | Бег по травянистому грунту до 15 минут.  Беговые упражнения. | Совершенствование | Бег по травянистому грунту до 15 минут.  Беговые упражнения. | 1 |  |  | Текущий | Техника низкого старта |
| 97 | Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. | Совершенствование | Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. | 1 |  |  | Текущий | Приседание за 1 мин. |
| 98 | Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств. | Комбинирован  ный | Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств. | *1* |  |  | Текущий | Прыжки со скакалкой до 1 мин. |
| 99 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. | Совершенствование | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. | 1 |  |  | Текущий | Техника метания |
| 100 | Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. | Совершенствование | Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория: «Особенности подготовки и проведения туристических походов». | 1 |  |  | Текущий | Знать ТБ |
| 101 | Бег-2000 м. (учет) | Учетный | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. | 1 |  |  | М-8.20, 9.20, 9.45  Д-10.11, 11.20, 12.05 | Знать технику длительного бега |
| 102 | Эстафета. Передача эстафетной палочки. 4х100 | Совершенствование | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. | 1 |  |  | Текущий | Приседание за 1 мин. |
| 103 | Эстафета 400х300х200х100м. | Совершенствование | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. | 1 |  |  | Текущий | Упражнение на гибкость |
| 104 | Встречная эстафета. Итоговый контрольный урок. | Совершенствование | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. | 1 |  |  | Текущий | Правила закаливания |
| 105 | Подведение итогов года. | Итоговый | Техника безопасности на водоемах. Подведение итогов года. | 1 |  |  | Текущий | Ведение дневника самоконтроля. |