**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | | | |
| п  л  а  н | | ф  а  к  т | |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сприн- терский 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 | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Совершенствования | | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Совершенствования | |  | |  | |
| Совершенствования | | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Учетный | | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые  упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.; | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|  |  |  | | |  | | 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 | | | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | | | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых  качеств | | | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | М.: 420–400– 380 см;  д.: 380–360– 340 см. Оценка техники метания мяча | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин | | Комплекс 1 | |  | |  | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий  (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ  в движении. Специальные беговые упраж- нения. Преодоление вертикальных препятст- | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способ- ностей | ния в висе |  |  |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:  М.: «5» – 10 р.;  «4» – 8 р.;  «3» – 6 р.;  д.: «5» – 16 р.;  «4» – 12 р.;  «3» – 8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| 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 пред- метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти- ческими палками. Лазание по канату в два | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | по канату в два  приема |  |  |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные 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 | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | менять в игре технические приемы |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя  руками в прыжке в парах | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нападающего удара при встречных  передачах | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нижней прямой подачи | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками, стоя спиной | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощен- | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | менять в игре технические приемы |  |  |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники штрафного броска |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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* × *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| 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* × *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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* × *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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* × *2, 4* × *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 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 бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (8 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо- | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции (3 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 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 | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Комплекс 4 |  |  |
| Спринтер-ский бег. Эстафетный бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с макси- | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

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