**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | |  | | **Оборудование** | **Домашнее задание** | **Дата урока** | |
| **Знать**  **Уметь** | | **По плану** | **фак** |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура  в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег | 1 | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Беговые упражнения. Спринтерский бег | **Знать** правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры.  **Уметь**оказать первую помощь при травмах. | | текущий | | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 2 | Спринтерский бег. Техника низкого старта. **Тест бег 30 м.** | 1 | Техника низкого старта. **Тест бег 30 м.** Упражнения по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физиче. | **Знать** технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей.  **Уметь** демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью | | тест | | секундомер | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 3 | Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 1 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. | **Знать** технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции  **Уметь** пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м | | текущий | | секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 4 | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. **Бег на результат 60 м.** | 1 | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции .до 70 м. **Бег на результат 60 м.** | **Знать** технику бега по прямой дистанции  **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | | тест | | Секундомер, эстафетные палочки | Беговые упражнения. |  |  |
| 5 | Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки. **Тест наклон вперёд из положения сидя.** | 1 | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.Техника старта учащихся,  принимающих эстафетную палочку. **Тест наклон вперёд из положения сидя.** | **Знать**технику передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.  **Уметь** демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | тест | | Секундомер, эстафетные палочки | Беговые упражнения. |  |  |
| 6 | Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки. **Тест подтягивание на перекладине.** | 1 | Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м. **Тест подтягивание на перекладине.** | **Знать** технику передачи и приема эстафетной палочки.  **Уметь** демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | тест | | Секундомер, эстафетные палочки | Беговые упражнения. |  |  |
| 7 | Техника бега на средние дистанции. **Тест бег на выносливость 1000 м.** | 1 | Техника бега на средние дистанции. **Тест бег на выносливость 1000 м.** Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости. | **Уметь** демонстрировать  бег на средние дистанции | | тест | | Секундомер. | Беговые упражнения. |  |  |
| 8 | Техника бега по дистанции  (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). | 1 | Техника бега по дистанции  (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | **Уметь** демонстрировать  бег на средние дистанции | | текущий | | Секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 9 | Техника бега на средние дистанции. | 1 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения. | **Уметь** демонстрировать  бег на средние дистанции | |  | | Секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. **Тест прыжок в длину с места.**Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов. | **Знать** технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись».  **Уметь**демонстрировать  прыжок в длину способом «прогнувшись» | | **тест** | | Рулетка, грабли, лопата**.** | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 11 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов. | **Знать** технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись».  **Уметь** демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись» | |  | | Рулетка, грабли, лопата | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 12 | Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. | 1 | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге | **Знать** технику метания малого мяча  **Уметь** демонстрировать метание малого мяча | |  | | Мячи, рулетка | Метание мяча |  |  |
| 13 | Техника метания мяча с разбега. | 1 | Техника метания мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. | **Знать** технику метания малого мяча  **Уметь** демонстрировать метание малого мяча | |  | | Мячи, рулетка. | Метание мяча. |  |  |
| 14 | Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м  с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча | 1 | Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м  с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места,  с шага | **Знать** технику метания малого мяча .  **Уметь** демонстрировать метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м. | |  | | Мячи.,  рулетка. | Метание мяча. |  |  |
| 15 | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. | 1 | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (2 кг - д., 3 кг – ю.) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки | **Знать** технику метания малого мяча.  **Уметь** демонстрировать мяча на дальность. | |  | | Мячи, рулетка. | Метание мяча. |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  |  |  | **Знать**  **Уметь** |
| 16 | Баскетбол. **Техника безопасности на уроках спортивных игр.**Передвижения и остановки игрока. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие | **Знать**технику безопасности на уроках спортивных игр.  **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). | |  | | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 17 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | **Уметь**выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 18 | Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитиекоординационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 19 | Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей. | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 20 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении. | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах |  |  |
| 21 | Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах |  |  |
| 22 | Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  Упражнения на развитие быстроты. | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах |  |  |
| 23 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 24 | Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | |  | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 25 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 26 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 27 | Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | |  | | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики.Строевая подготовка. Подтягивания в висе. | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | **Знать технику безопасности на уроках гимнастики**  **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей. | |  | | перекладина | Прыжки на скакалке |  |  |
| 29 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей. | |  | | перекладина | Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы. | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом  в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей. | |  | | перекладина | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |  |
| 31 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. | 1 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей. | |  | | перекладина | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |  |  |
| 32 | Акробатика.Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |  | | Маты, канат | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |  |  |
| 33 | Кувырок назад в упор стоя  ноги врозь; кувырок вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два приема. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок впереди назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с  гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |  | | Маты, канат | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |  |  |
| 34 | Длинный кувырок; стойка  на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие  координации. | 1 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |  | | Маты, канат | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |  |
| 35 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад . Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 | Длинный кувырок; стойка  на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | |  | | Маты, канат | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |  |
| 36 | Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Прыжок согнув ноги (козел  в длину, высота 110–115 см)  (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Маты, мостик, канат | Прыжки через скакалку |  |  |
| 37 | Прыжок согнув ноги (козел  в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости | 1 | Прыжок согнув ноги (козел  в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Козёл,  мостик, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 38 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Козёл, мостик, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 39 | Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. | 1 | Прыжок согнув ноги (козел  в длину, высота 110–115 см)  (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Козёл, мостик, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 40 | Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. | **Уметь** выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | |  | | Гимнастическое бревно, маты | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |  |
| 41 | Полушпагат и равновесие  на одной ноге, танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации. | 1 | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. | **Уметь** выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | |  | | Гимнастическое бревно, маты | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |  |
| 42 | Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации. |  | з виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости. | **Уметь** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | |  | | Брусья, маты | Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз,  мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. |  |  |
| 43 | Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной  и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости | **Уметь** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | |  | | Брусья, маты | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |  |
| 44 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. | 1 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание  в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись  с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д) | **Уметь** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | |  | | Брусья, маты | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |  |
| 45 | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений | **Знать** о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  **Уметь** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | |  | | Брусья, маты | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |  |
| 46 | Составление плана занятий спортивной подготовкой  с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательнойи физической подготовленности. | 1 | Составление (совместно  с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | **Знать как** составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой  **Уметь** составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой | |  | |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Преодоление полосы препятствия. | **Уметь**преодолевать полосу препятствия | |  | | Брусья, маты,козёл,канат, скамейки, бревно. | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации. | 1 | Преодоление полосы препятствия. | **Уметь**преодолевать полосу препятствия | |  | |  | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |  |
| **III четверть. Мини-футбол (21 час)** | | | | | | | | | | | |
| 49 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 50 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 51 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 52 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 53 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 54 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 55 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 56 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 57 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 58 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 59 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 60 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 61 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 62 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 63 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 64 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 65 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 66 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 67 | Мини-футбол |  |  | |  | |  | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 68 | Мини-футбол |  |  | |  | | учётный | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| 69 | Мини-футбол |  |  | |  | | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |  |
| **IV четверть .Спортивные игры баскетбол( 12 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 70 | Баскетбол. **Техника безопасности на уроках спортивных игр.**Передвижения и остановки игрока. | 1 | **Техника безопасности на уроках спортивных игр.**Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие | | **Знать**технику безопасности на уроках спортивных игр  **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 71 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | | **Уметь**выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 72 | Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча  с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие  координационных способностей | | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 73 | Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукойот плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей | | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча |  |  |
| 74 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча  в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении | | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах |  |  |
| 75 | Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках  с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты | | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах |  |  |
| 78 | Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты | | **Уметь**применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах |  |  |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 78 | Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий |  | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 79 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 80 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| 81 | Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении. | **1** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1,  3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |  |
| **Легкая атлетика (21 час)** | | | | | | | | | | | |
| 82 | Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту. | 1 | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики**. Специальные прыжковые упражнения. | | **Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики**.  **Уметь** демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту . | | текущий | Стойки, планки, маты. | Прыжки через скакалку |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках. | 1 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку | | **Уметь** демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках | | текущий | Стойки, планки, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 84 | Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | **Уметь**подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту | | текущий | Стойки, планки, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление. | 1 | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | | **Уметь**демонстрировать переход через планку и приземление. | | текущий | Стойки, планки, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 86 | Урок -соревнованиепо прыжкам в высоту. |  | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | | **Уметь**демонстрировать переход через планку и приземление. | | учётный | Стойки, планки, маты | Прыжки через скакалку |  |  |
| 87 | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. | 1 | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). | | **Уметь**демонстрировать комплексы упражнений в режиме дня | | тест | Стойки, планки, маты | Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). |  |  |
| 88 | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. **Тест бег 30 м.** |  | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. **Тест бег 30 м.** | | **Уметь**демонстрировать прыжки через препятствие  с грузом на плечах. | | текущий | Мешочки | Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств. |  |  |
| 89 | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятий. | 1 | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий. | | **Уметь**демонстрировать спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. | | текущий | Мешочки | Беговые упражнения. |  |  |
| 90 | Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. . **Бег на результат 60 м** | 1 | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. . **Бег на результат 60 м** Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. | | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | | тест | Секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 91 | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы. | 1 | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции. | | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | | тест | Секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 92 | Техника бега по дистанции, финиширование. **Тест наклон вперёд из положения сидя.** | 1 | Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. **Тест наклон вперёд из положения сидя.** | | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия. | | текущий | Секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 93 | **Тест бег на выносливость 1000 м**. | 1 | **Тест бег на выносливость 1000 м.**Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | | **Уметь**пробегать дистанцию 3000 м | | тест | Секундомер | Беговые упражнения. |  |  |
| 94 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 95 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). **Тест прыжок в длину с места.** | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости.**Тест прыжок в длину с места.** | | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 96 | Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы | | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | | тест | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 97 | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега | | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 98 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом  «прогнувшись» с 5–7 больших шагов | | прыгать в длину с разбега. | | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Метание мяча |  |  |
| 99 | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге | 1 | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге | | **Уметь** метать мяч с разбега. | | текущий | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |  |
| 100 | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей. | 1 | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей | | **Уметь** метать мяч с разбега. | | текущий | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |  |
| 101 | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места,  с шага | 1 | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места,  с шага | | **Уметь** метать мяч с разбега. | | текущий | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. | 1 | Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | | **Уметь** метать на дальность мяч | | Учётный | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |  |