

**Тематическое планирование  
9 класс**

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
<b>I. Четверть (27 ч.)</b>									
<b>Легкая атлетика (10ч.)</b>									
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i><b>Знать:</b> правила поведения при занятиях легкой атлетикой. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
2.	Низкий старт (до 30 м)	Совершенствования	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<i><b>Знать:</b> правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
3.	Бег по дистанции	Совершенствования	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	<i><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
4.	Эстафетный бег	Совершенствования	1	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
5.	Бег (60 м) на результат	Учетный	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	<i><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Бег60м: м.:«5»-8.6 «4»-8.9 с «3»-9.1 с д.: «5»-9.1 «4»-9.3 с «3»-9.7 с	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Комбинированный.	1	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.	<b>Знать:</b> <i>Знать: историю отечественного спорта.</i> <b>Уметь:</b> <i>прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
7.	Метание мяча (150 г)	Комбинированный	1	Прыжок в длину способом с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> <i>прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
8.	Специальные беговые упражнения	Комбинированный	1	Прыжок в длину способом с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> <i>прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
9.	Прыжок в длину с 9-11 шагов.	Комбинированный	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> <i>прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Оценка техники прыжка м: 420-400-380 см; д : 380-360-340 см	Комплекс 1		
10.	Бег на средние дистанции	Учетный	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> <i>бегать на дистанцию 2000 м</i>	Текущий	Комплекс 1		
11.	Специальные беговые упражнения	Комбинированный	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> <i>бегать на дистанцию 2000 м</i>	м: 8.30-9.00-9.20 мин; д: 7.30-8.30-9.00 мин.	Комплекс 1		
<b>Футбол (7ч.)</b>									
12.	Удары по мячу ногой.	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>Уметь:</b> <i>играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.					
13.	Остановка мяча.	Комбинированный.	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
14.	Ведение мяча.	Комбинированный.	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
15.	Обманные движения.	Комбинированный.	1	Совершенствование изученных обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадом при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
16.	Отбор мяча.	Комбинированный.	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
17.	Индивидуальные действия с мячом.	Комбинированный.		Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
18.	Групповые действия.	Комбинированный.		Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
<b>Баскетбол (9ч.)</b>									
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. 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. Правила баскетбола.	<i>Знать: правила поведения при занятиях баскетболом Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
20.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Комбинированный	1	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.	<i>Знать: правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
21.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	Комбинированный	1	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.	<i>Знать: основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
22.	Позиционное нападение	Комбинированный	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
23.	Штрафной бросок	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
24.	Учебная игра	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
25.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Комбинированный	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
26.	Позиционное нападение и личная защита	Комбинированный	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
27.	Учебная игра.	Изучение нового материала	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
<b>II. Четверть (21 ч.)</b>									
<b>Гимнастика (16ч.)</b>									
28.	Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы</i>	Текущий	Комплекс 2		
29.	Упражнения на гимнастической скамейке	Совершенствования.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
30.	Подтягивания в висе	Совершенствования	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
31.	ОРУ на месте	Совершенствования	1	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	<i>Знать: терминологию гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
32.	Подтягивания в висе	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе</i>	Текущий	Комплекс 2		
33.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату два приема.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
34.	Прыжок ноги врозь	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату два приема.</i>	Текущий	Комплекс 2		
35.	Лазание по канату в два приема.	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
36.	ОРУ с обручами	Совершенствования	1	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..	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2		
37.	. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Учетный	1	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	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 2		
38.	Акробатика	Изучение нового материала	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
39.	Акробатика	Комплексный	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
40.	Акробатика	Комплексный	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
41.	Акробатика	Комплексный	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
42.	Акробатика	Комплексный	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
43.	Акробатика	Учетный	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	Комплекс 2		
<b>Баскетбол (5ч.)</b>									
44.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
45.	Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	Изучение нового материала	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		
46.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комбинированный	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		



№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
47.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
48.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	Комбинированный	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
<b>III. Четверть (30 ч.)</b>									
<b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b>									
49.	Одновременный одношажный ход	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	<i>Знать: т/б, значение занятий л/с для здоровья. Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
50.	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
51.	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		
52.	Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км					
53.	Спуск с изменением стоек	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
54.	Преодоление мелких неровностей поверхности	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
55.	Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
56.	Поворот переступанием в движении	Совершенствования	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
57.	Применение изучаемых способов передвижения	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	на дистанции до 5 км.			изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.					
58.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		
59.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
60.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км	Совершенствования	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, выполнять торможение и повороты</i>	Текущий	Комплекс 4		
61.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км	Совершенствования	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, выполнять торможение и повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
62.	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, выполнять торможение и повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
63.	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	Совершенствования	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы,</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	<i>выполнять торможение и повороты</i>				
64.	Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	<b>Уметь:</b> <i>передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
65.	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	<b>Уметь:</b> <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
66.	Одновременный двухшажный ход	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	<b>Уметь:</b> <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
67.	Спуски в средней стойке	Совершенствования	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	<b>Уметь:</b> <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, торможение.</i>	Текущий	Комплекс 4		
68.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Комплексный	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	<b>Уметь:</b> <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, торможение.</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
<b>Волейбол (10 ч.)</b>									
69.	Техника безопасности на уроках	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. 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.	<i>Знать: правила поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Ком-плекс 3		
70.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Совершенствования	1	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.	<i>Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Ком-плекс 3		
71.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Ком-плекс 3		
72.	Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Ком-плекс 3		
73.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Комплексная	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Ком-плекс 3		
74.	Игра в нападение через 3-ю зону	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка техники передачи мяча над собой.	Ком-плекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
75.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
76.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
77.	. Игра в нападение через 4-ю зону	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
78.	Учебная игра	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
<b>IV. Четверть (24 ч.)</b>									
<b>Волейбол (8 ч.)</b>									
79.	Инструктаж по ТБ	Совершенствования	1	Инструктаж по ТБ. 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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
80.	Нападающий удар при встречных передачах	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
81.	Учебная игра	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка нижней прямой передачи и	Комплекс 3		
82.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
83.	Прием мяча снизу в группе	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
84.	. Игра в нападение через 4-ю зону	Совершенствования	1	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	<i>Уметь :играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
85.	Комбинации из передвижений игрока	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
86.	Учебная игра	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
<b>Кроссовая подготовка (10ч.)</b>									
87.	Равномерный бег (15 мин)	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования	<i>Знать: правила поведения в занятиях кроссовым бегом понятие о темпе упражнения.</i>	Текущий	Комплекс 4		



№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>				
88.	Равномерный бег (16 мин)	Совершенствования	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
89.	Равномерный бег (16 мин)	Совершенствования	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
90.	Равномерный бег (17 мин)	Совершенствования	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
91.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
92.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
93.	Равномерный бег (19 мин)	Совершенствования	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
94.	Равномерный бег (20 мин)	Совершенствования	1	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
95.	Бег в равномерном темпе (3000 м).	Изучения нового материала	1	Бег в равномерном темпе (3000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать на дистанцию 3000 м</i>	Текущий	Комплекс 4		
96.	Бег (3000 м)	Совершенствования	1	Бег (3000 м и 2000 м.-). Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать на дистанцию 3000 м</i>	м:16.00 д: 19.00	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
<b>Легкая атлетика (6 ч.)</b>									
97.	Низкий старт (30–40 м).	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
98.	Эстафетный бег	Комбинированный	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
99.	Финиширование	Совершенствования	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
100.	Бег на результат (60 м)	Учетный	1	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Бег 60 м: м: «5»-8.6 «4»-8.9 «3»-9.1 д: «5»-9.1 «4»-9.3 «3»-9.7	Комплекс 4		
101.	Метание малого мяча	Учетный		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.	<i>Знать: правила соревнований в метании мяча. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Оценка метания мяча на дальность 8	Комплекс 4		
102.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	Учетный		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.	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Оценка техники прыжка	Комплекс 4		