Тематическое планирование.

9 – класс первая четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Оборудование.  Д/З. | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч; Волейбол - 9 ч | | | | | | | |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1  Вводный. | Инструктаж №1. ТБ. ОРУ в движении. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-80м). Челночный бег 3/10м. эстафетный бег 3/60м.  Теории: Правила самоконтроля. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого и высокого старта. Бегать короткие дистанции на время. | Текущий. | Секундомер, эстафетные палочки.  Отработать положение низкого старта; постановка рук, ног. Отталкивание. | 2.09 |  |
| Урок №2  Комплексный. | ОРУ в движении. Закрепление низкого старта. Бег на скорость 60м. Развитие скоростных способностей. Тестирование: Челночный бег 3/10м. Специальные беговые упражнения. | Уметь: правильно выполнять низкий, высокий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. | Текущий.  М-7.7-8.0-8.4-8.6с.  Д-8.5-8.0-8.4 -9.7с. | Секундомер, флажки.  Отработать положение низкого и высокого старта. Отталкивание. | 4.09 |  |
| Урок №3  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Переход с шага на ходьбу. Отработка низкого старта. Бег на скорость 60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра «Волейбол». | Уметь: правильно выполнять низкий и высокий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий. | Секундомер, эстафетная палочка, мяч вол-й.  Отработать положение низкого и высокого старта, работу толчковой ноги. | 7.09 |  |
| Урок№4  Комплексный. | 9.09 |  |
| Урок№5  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров на результат. Круговая эстафета 4\60 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол» | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров | Зачет.  60м  м: 98.4-9.2-10.0 сек.  д: 9.4-10.0-10.5сек. | Секундомер, эстафетные палочки, мяч вол-й.  Приседания на одной ноге с опорой 15-20 раз. | 11.09 |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6  Обучающий. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 1500-2000м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать 2000 метров до 10 мин). | Текущий. | Секундомер, флажки, эстафетные палочки.  Выпрыгивания вверх 20-25 раз. | 14.09 |  |
| Урок№7  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Равномерный бег 12-15мин по пересечённой местности. Развитие выносливости. Тестирование: Подтягивания на перекладине. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать. | Текущий.  М-5-7-9 раз.  Д-12-16-20 раз. | Секундомер. Перекладина.  Прыжки на скакалке 90-100 раз. | 16.09 |  |
| Урок№8  Комплексный. | 18.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Урок№9  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Пробегание отрезков. Эстафетный бег 4/60м. Бег 1500- 2000 м. Преодоление препятствий в-110см. | Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат. | Текущий. | Секундомер, скаты, эстафетные палочки.  Прыжки на скакалке 100-110 раз. | 21.09 |  |
| Прыжки 8 часов | Урок №10  Обучающий. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Бег 2000м на время. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий  М-9.20-10.0-11.0 мин. с.  Д-10.20-12.0-13.0 мин.с. | Прыжковая яма. Маты, секундомер.  Многоскоки на одной и двух ногах 15-20 прыжков. Подбор разбега. | 23.09 |  |
| Урок №11  Комплексный. | ОРУ на месте. Прыжки с места. Прыжки в длину с 11-13шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в шаге через резинку под углом. Преодоление вертикальных препятствий. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу. | Текущий. | Барьеры, резинка, прыжковая яма.  Отработка движений маховой и толчковой ноги. Прыжки вверх 25-30 раз. | 25.09 |  |
| . Урок №12.  Комплексный. | 28.09 |  |
| Урок №13  Учётный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину на результат.  Преодоление вертикальных препятствий. | Уметь: правильно выполнять прыжок с места и разбега на результат. | Зачёт.  М-4.00-3.80-3.20см.  Д-3.70-320-2.90см. | Барьеры,скаты.  Многоскоки на одной и двух ногах 20-25 прыжков. | 30.09 |  |
| Урок №14  Обучающий. | Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 1000 до 130см. | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться. | Текущий. | Стойки, планка, маты.  Многоскоки на двух ногах 20-30раз. Прыжки на скакалке 90-100 раз. | 2.10 |  |
| Урок №15  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Преодоление препятствий. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения. Переходить через планку и приземляться. | Текущий. | Стойки, маты, барьеры .  Прыжки на скакалке 90-100раз. | 5.10 | |
| Урок №16  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжок с 11-13 шагов разбега способом перешагивание. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Выполнение броска. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Выполнять положение натянутого лука. | Текущий. | Мячи 150 гр, стойки, планка.  Выпрыгивания вверх с полного приседа 20-25 раз. | 7.10 |  |
| Урок №17  Учётный. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность, вес 150гр. | Уметь: правильно выходить к планке. Осуществлять переход через планку.  Выполнять бросок мяча. | Зачёт.  М-130-125-120см.  Д-120-110-100см. | Стойки, планка.  Отработать положение натянутого лука. Сгибание рук в упоре 25 -35раз. | 9.10 |  |
|  | Урок №18  Комплексны | ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча на дальность. | Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель. | Текущий. | Прыжки на препятствие высота – 60см, до 15 р. | 12.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метания 3 часа | Урок №19  Учётный. | ОРУ на месте. Выбор разбега. Выполнение замаха и положение натянутого лука. Бросок в цель и на дальность.  Тестирование: Сгибание рук в упоре. | Уметь: правильно выполнять разбег, принимать положение натянутого лука, выбрасывать мяч под углом 45\*. Попадать в цель. | Зачёт.  М-45-38-32м.  Д-32-26-23м.  Тестирование:  М-21-22-23р.  Д-14-15-16р. | Мячи150 гр, обручи, флажки.  Прыжки на скакалке 90-100 раз. | 14.10 |  |
| Пионербол 9 часов | Урок №20  Обучающий. | ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах.  Теория: «История олимпийских игр». Игра «Волейбол». | Уметь: выполнять приём и передачу мяча сверху. Соблюдать правила игры « Волейбол». | Текущий. | Мячи вол-е.  Принимать и передавать мяч после отскока от стены. Приседания на одной и двух ногах 20-25 раз. | 16.10 |  |
| Урок №21.  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Приём сверху, снизу. Передача сверху снизу на месте в парах, в треугольниках; через сетку в прыжке.  Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру, передвигаться по площадке. | Текущий. | Мячи вол-е, скакалки.  Правильно ставить кисти рук во время приёма мяча.  Приседания 30 раз. | 19.10 |  |
| Урок №22  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча партнёру сверху и снизу на различное расстояние 5-6 метров. Отработка нижней, прямой подачи мяча в парах, на месте и через сетку. Различные сочетания приёмов. Игра «Волейбол». | Уметь: передавать мяч на точность. Подавать мяч в заданные зоны. Видеть расположение противника на площадке. | Текущий. | Мячи вол-е, скакалки.  Подбивание мяча над собой вверх от20 до 30 раз. Прыжки на носках 35-40 раз. | 21.10 |  |
| Урок №23  Комплексный. | 23.10 |  |
| Урок №24  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка приёма и передачи мяча в парах, в треугольниках. Втроём по одной линии. Отработка, верхней, прямой подачи мяча. Отработка нижней подачи в заданные номера. Нападающий удар при встречных передачах. Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру. Выполнять подачу мяча в различные зоны. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи волейбольные, скакалки.  Отработка приёма и передачи мяча у стены сверху и снизу. | 26.10 |  |
| Урок №25  Комплексный. | 28.10 |  |
| Урок №26.  Комплексный. | ОРУ. Различные сочетания приёма и передачи мяча, в парах, треугольниках, квадратах на месте и через сетку. Верхняя и нижняя подача мяча в заданные зоны. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подбивание мяча в падении.  Тестирование:  Подтягивания на перекладине. | Уметь: принимать и передавать мяч, выполнять подачу мяча на сторону соперника. Своевременно выходить на мяч. | Зачёт.  Подтягивания на перекладине.  М высокая.  Д низкая.  М-7-8-10 раз.  Д-5-13-16 раз. | Мячи волейбольные, скакалки.  Приседания на двух 30-35раз. | 30.10 |  |
| Урок №27.  Комплексный. |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика – 22 часа. | | | | | | | |
| Акробатика 6 часов | Урок №28  Комплексный. | Инструктаж №2 Т.Б.  ОРУ. Переход с шага на ходьбу. Подъём переворотом в упор, перемах, оборот вперёд. Теория: Врачебный контроль во время занятий. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладины, маты.  Приседания на одной с опорой 25-30раз Сгибание рук в упоре от скамейки 25-35 раз. | 9.11 |  |
| Урок №29  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. «Прямо». Повороты в движении. Подъём переворотом, перемахи, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой, равновесие сед углом. Развороты. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладины, маты, бревно.  Приседания на одной с опорой 25-30 раз. | 11.11 |  |
| Урок №30  Комплексный. | 13.11 |  |
| Урок №31  Комплексный. | ОРУ. Переход с шага на ходьбу. Подъём переворотом, смешанные висы на брусьях. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне; сед углом, ласточка; сочетания шагов и пробежек, соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладины, маты, бревно.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25 -30раз. | 16.11 |  |
| Урок №32  Комплексный. | 28.11 |  |
| Урок № 33  Учётный. | ОРУ. Переход с шага на ходьбу. Повороты в движении. Подъём переворотом, перемах, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Упражнения на бревне. Ходьба, пробежки, развороты, сед углом. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Зачет.  Подтягивания в висе.  М-7-9-10раз.  Д-8-13-16раз. | Перекладины, маты, бревно.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25-35раз. | 20.11 |  |
| Акробатиуа - 6 часов. | Урок №34  Комплексный. | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты в движении. Кувырки вперёд и назад в группировке, стойка на голове. Прыжки и подскоки вверх. Шпагат и полушпагат. Мост и поворот в упор в полушпагат. Упражнения на осанку. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Текущий. | Обручи, маты, перекладины.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25-30раз. | 23.11 |  |
| Урок №35  Комплексный. | 25.11 |  |
| Урок №36  Комплексный. | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырки вперёд и назад в группировке, длинный кувырок Мост из положения стоя. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Ходьба, приседания, развороты на бревне; соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий | Гимнастические палки, маты,  Сгибание рук в упоре от скамейки 25-35раз. | 27.11 |  |
| Урок №37  Комплексный. | 30.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок №38  Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на голове и руках Мост из положения стоя. Переворот боком колесо. Выполнение комбинации. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий. | Маты, наклонные доски.  Сгибание рук в упоре от скамейки 30-35 раз. | 2.12 |  |
| Урок №39  Учётный. | ОРУ со скакалкой. Перестроения в шеренге. Длинный кувырок с трёх шагов. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Переворот боком колесо. Комбинация. | Уметь; выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Зачёт.  Комбинация на оценку. | Маты, наклонные доски.  Сгибание рук в упоре от скамейки 30-35раз. | 4.12 |  |
| Прыжки 6 часов | Урок №40  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь и согнув ноги. Прыжок боком разворот 90\*.  Упражнения на шведской стенке. Страховка. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. | Текущий. | Козёл, маты, под-й мостик, шведская стенка.  Приседания с выпрыгиванием вверх 20-25 раз. | 7.12 |  |
| Урок №41  Комплексный. | 9.12 |  |
| Урок №42  Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Прыжок боком с поворотом на 90\*. Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону. Упражнения на шведской стенке. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. | Текущий. | Маты, шведская стенка, козёл.  Приседания с выпрыгиванием вверх 25-30 раз. | 11.12 |  |
| Урок №43  Комплексный. | 14.12 |  |
| Урок №44  Комплексный. | ОРУ в движении. Отработка опорного прыжка ноги врозь. Прыжок боком с поворотом на 90\*.. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Бой петухов». | Уметь: Выполнять опорный прыжок с 6-8 шагов разбега. | Текущий.  Зачёт.  Опорный прыжок на оценку. | Маты, козёл.  Прыжки на одной вверх 15-25 раз. | 16.12 |  |
| Урок№45.  Учётный. | 18.12 |  |
|  | Урок №46  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.  Упражнения на кольцах; выкрут в висе, подтягивания в висе, раскачивания в висе, упор в висе, угол в висе. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Перетягивание каната». | Уметь: захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности.  Выполнять махи, выкруты на кольцах. | Текущий. | Канат, маты, перекладина, гантели.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 25-30 раз. | 21.12 |  |
| Урок №47 Комплексный. | 23.12 |  |
| Урок №48  Учётный. | ОРУ в движении. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на кольцах; выкрут назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с гантелями и эспандерами. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Текущий. | Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 30раз. | 25.12 |  |
|  | Урок №49  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату на скорость. Упражнения на кольцах; угол в упоре, выкрут, назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с эспандерами и гантелями. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Зачёт.  Лазание по канату на скорость высота 5 метров. | Канат, маты, гантели.  Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 25-35раз. | 28.12 |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивные игры – 30 часов. | | | | | | | |
| Баскетбол – 22 часа. | Урок №50  Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б.  ОРУ в движении. Сочетание приемов, передвижений, остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение с сопротивлением.  Теория: Первая помощь при травмах. | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Мячи баскетбольные.  Прыжок на препятствие и вниз высота 70 см 15-20 раз. | 11.01 |  |
| Урок № 51  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционная защита, личная защита. Игра « Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные, стойки.  Выпрыгивание вверх 20-25 раз. | 13.01 |  |
| Урок № 52  Комплексный. | 15.01 |  |
| Урок№53  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой с сопротивлением. Ведение мяча с различным сочетанием. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам | Текущий.  Зачет:  Стойки игрока защитника и нападающего. | Мячи баскетбольные, стойки, скакалки.  Выпрыгивание вверх 20-25 раз. | 18.01 |  |
| Урок №54  Комплексный. | 20.01 |  |
| Урок №55  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Сочетание приёмов броска и передачи. Зонная и личная защита. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные, стойки, скакалки.  Выпрыгивание вверх 25-30 раз. | 22.01 |  |
| Урок №56  Комплексный. | 25.01 |  |
| Урок №57  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в низкой стойке с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения и передач. Зонная защита. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные, стойки.  Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 25-35 раз. | 27.01 |  |
| Урок №58  Комплексный. | 29.12 |  |
| Урок№59  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча в кольцо одной рукой с места и после ведения мяча, сбоку от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Личная защита. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Ловля и передача мяча в парах | Мячи баскетбольные, стойки.  Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-40 раз. | 1.02 |  |
| Урок №60  Учетный. | 3.02 |  |
| Урок№61  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Различные сочетания ведения мяча. Броски мяча после ведения в прыжке. Бросок мяча с угла площадки. Позиционная защита. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20-40 раз. | 5.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 22 часа. | Урок№62  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игровые задания(2-2; 3-3; 4-4). Штрафной бросок. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи баскетбольные, стойки  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 25 раз. | 8.02 |  |
| Урок№63  Комплексный. | 10.02 |  |
| Урок № 64  Комплексный | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной). Передача мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после остановки. Игровые задания(2-2; 3-3; 4-4). Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | Мячи баскетбольные, стойки.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. | 12.02 |  |
| Урок№65  Комплексный. | 15.02 |  |
| Урок№66  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди, от головы, штрафной бросок; бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий | Мячи, стойки, медецинболы.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30раз. | 17.02 |  |
| Урок№67  Комплексный. | 19.02 |  |
| Урок№68  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом(2-1; 3-2). Позиционное нападение через заслон. Развитие координации движений. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, стойки, медецинболы.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз. | 24.02 |  |
| Урок№69  Комплексный. | 26.02 |  |
| Урок№70  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча и головы. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита в прыжке. Позиционная защита (5-0). Нападение быстрым прорывом (2-1; 3-1; 4-3). Игра в «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, стойки, медецинболы.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30-35 раз. | 29.02 |  |
| Урок №71  Комплексный. | 2.03 |  |
| Урок № 72  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Бросок с сопротивлением защитника. Тактические действия в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра « Баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Выполнять точный штрафной бросок. Играть по правилам. | Зачет:  Штрафной бросок на оценку.  10 бросков 2-3-4 попадания. | Мячи, стойки, медецинболы.  Прыжки на скакалке 100-110 раз. | 4.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол – 8 часов. | Урок №73  Комплексный. | ТБ игры волейбол.  Теория: правила зон на площадке.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах над собой, через сетку. Приём мяча от сетки. Нападающий удар. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи вол-  ,скакалки.  Подбивание мяча над головой, высота 80см 15-20 раз. | 9.03 |  |
| Урок №74  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Приём мяча от сетки. Нижняя, прямая подача. Нападающий удар после передачи.  Теория: Реакция организма на различные нагрузки. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи. Скакалки.  Подбивание мяча над головой, высота 90см, 10-15 раз | 11.03 |  |
| Урок №75  Комплексный. | 14.03 |  |
| Урок №76  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Нижняя, прямая подача, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Приём мяча с подачи двумя руками. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.  Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 20-35раз. | 16.03 |  |
| Урок №77  Комплексный. | 18.03 |  |
| Урок №78  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Отработка, приёма мяча с подачи. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.  Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 20-30 раз. | 28.03 |  |
| Урок №79  Комплексный. | 30.03 |  |
| Урок №80  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках через зону. Приём мяча с подачи. Подача мяча в заданные зоны. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.  Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 230 раз | 1.04 |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол 10 часов. Легкая атлетика 12 часов. | | | | | | | | | | |
| Волейбол – 10 часов. | Урок №81  Комплексный. | Инструктаж №4 Т.Б.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Прямой нападающий удар после передачи. Игра «Волейбол». | | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи, скакалки.  Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 30 раз. | | 4.04 |  |
| Урок №82  Комплексный. | 6.04 |  |
| Урок №83  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Нападающий удар. Игра «Волейбол». | | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол | | Текущий. | Мячи, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30 раз. | | 8.04 |  |
| Урок №84  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Нападающий удар после передачи партнёром мяча. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий.. | Мячи, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 30раз. | | 11.04 |  |
| Урок №85  Комплексный. | 13.04 |  |
| Урок №86  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол | | Текущий. | Мячи, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30раз на скорость. | | 15.04 |  |
| Урок №87  Комплексный. | 18.04 |  |
| Урок №88  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи у сетки. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий | Мячи, скакалки.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30-раз на скорость. | | 20.04 |  |
| Урок № 89  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Подача в заданные номера. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | | Текущий. | Мячи, скакалки  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30 раз на скорость. | | 22.04 |  |
| Урок №90  Комплексный. | 25.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба и бег – 4 часа. | Урок №91  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60-80 метров. Пробегание коротких отрезков.  Теория: Правила выполнения силовых и скоростных упражнений. Тестирование: Поднимание туловища из положения, лёжа на спине. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в подвижные игры. | Текущий.  М-22-24-26 раз.  Д-18-20-22 раз. | Секундомер. флажки.  Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10-20 сек. | 27.04 |  |
| Урок №92  Комплексный. | 29.04 |  |
| Урок №93  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег 2000 метров без учёта времени. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростных качеств. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать длинные дистанции. Играть в подвижные игры. | Текущий. | Секундомер, мячи 150 гр.  Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15-20 сек. | 4.05 |  |
| Урок №94  Комплексный. | 6.05 |  |
| Метание мяча – 4 часа. | Урок №95  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 20-35 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Мячи 150 гр, обручи.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 30-40 раз. | 11.05 |  |
| Урок №96  Комплексный. | 13.05 |  |
| Урок №97  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 25-35 метров. Преодоление препятствий. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «эстафета с броском». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Мячи 150 гр, обручи, флажки.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 25 – 30 раз. | 16.05 |  |
| Урок №98  Комплексный. |  |
| Кроссовая подготовка -4 часа. | Урок №99  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «ходьба по болоту». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 15 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий.  Тестирование:  Прыжок в длину с места. | Секундомер, скаты.  Ходьба гусиным шагом до 25-30 шагов. | 18.05 |  |
| Урок №100  Комплексный. |  |
| Урок №101  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег 2000 метров по пересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра «кто дальше прыгнет». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 15 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий. | Секундомер, скаты.  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20 -25раз. | 20.05 |  |
| Урок №102  Учётный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Тестирование: подтягивания на перекладине, челночный бег 3/10 метров. Прыжок в длину с места. Подведение итогов четверти, года. | Уметь: бегать на скорость, прыгать, подтягиваться на перекладине. | Тестирование на оценку. | Задание на каникулы развивать физические качества. |  |