

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика			
1	Теоретические основы легкой атлетики	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Игра в футбол. ОРУ.	Усваивать основы знаний по легкой атлетике. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Специальные легкоатлетические упражнения	Бег в равномерном темпе. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 1500м (ю). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	Осваивать специальные легкоатлетические упражнения. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
3	Техника кроссового бега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 2000м(м). Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
4	Метание малого мяча	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Бег 1000м (д), 2000м (м). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
5	Метание мяча на дальность с 3,5 шагов разбега.	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 1000м (д), 2000м (м). Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Игра в футбол. ОРУ. Правила соревнований в кроссе. Развитие выносливости.	Усваивать правила в кроссе на 1000м и 2000м. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости.
6	Контрольное упражнение: бег 1000м (д), 2000м (м)	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 1000м (д), 2000м (м) (контроль). Метание мяча	Сдавать контрольное упражнение. Метать мяч на дальность с разбега. Соблюдать сознательную

		(150 г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	дисциплину. Проявлять качества выносливости.
7	Низкий старт	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику низкого старта, спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега спринтерского бега, игры в футбол.
8	Спринтерский бег	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику низкого старта, спринтерского бега. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега спринтерского бега, игры в футбол.
9	Эстафетный бег	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта, спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
10	Челночный бег	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Осваивать технику челночного бега. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта, спринтерского бега, эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
11	Контрольное упражнение: бег 60м	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Пробежать с максимальной скоростью 60м. Метать мяч на дальность. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Играть в футбол.
12	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30м с высокого старта. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Эстафета по кругу. Игра в футбол. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества быстроты, координации.

13	Прыжковые упражнения	Равномерный бег 15 минут. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. ОРУ. Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Игра в футбол. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
14	Равномерный бег	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. ОРУ. Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Игра в футбол. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости, координации.
15	Контрольное упражнение: бег 3000м (юноши) и 2000м (девочки)	Бег на результат 3000м (юноши) и 2000м (девочки). Игра в футбол. Развитие выносливости.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества выносливости.
Спортивные игры. Баскетбол			
16	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Осваивать технику сочетаний приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Выявлять ошибки при выполнении сочетаний приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
18	Позиционное нападение со сменой мест	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику позиционного нападения со сменой мест. Выявлять ошибки при выполнении техники броска двумя руками от головы в прыжке, в сочетании приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять

			технические действия в игре. Усваивать правила.
19	Учебная игра. Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать тактику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 3х3. Осваивать умение управлять эмоциями во время игр. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Усваивать правила баскетбола.
21	Учебная игра. Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
Гимнастика			
22	Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). ОРУ на матах. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Применять страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений на гимнастической скамейке.
23	Подъем переворотом (м). Упражнения на	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в	Осваивать технику подъема переворотом в упор, упражнений на гимнастической скамейке (д).

	гимнастической скамейке (д)	колонну по два, четыре в движении. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). ОРУ на матах. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
24	Подтягивание в висе	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). ОРУ на матах. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Осваивать технику подтягивания в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
25	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. Развитие силовых способностей.	Сдавать поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений, подъема переворотом в упор, подтягивания в висе.
26	Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ в движении. Эстафеты. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю). Подтягивание на низкой	Осваивать технику строевых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.

		перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	
27	Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами (д)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ в движении. Эстафеты. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Выход силой (ю). Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке (д). Развитие силы.	Осваивать технику выхода силой (ю), ходьбы по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами (д) Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
28	Опорный прыжок	ОРУ со скакалкой. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать умения при выполнении опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений, упражнений в равновесии.
29	Акробатическая комбинация	ОРУ со скакалкой. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.	Осваивать основные движения передвижения с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии.

30	Контрольные упражнения: подъем переворотом (м), упражнения на гимнастической скамейке (д)	ОРУ с предметами. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушагат (д). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Подъем переворотом в упор, передвижение в виси (м). Упражнение на гимнастической скамейке (д) на оценку. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.	Сдавать подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики), упражнения на гимнастической скамейке (д) на оценку. Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка, акробатических упражнений.
Лыжная подготовка			
31	Теоретические основы лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке. Подбор лыж и палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Бег 1,5-2 км. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной подготовкой. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
32	Скользящий шаг	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Шире шаг». Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
33	Попеременный двухшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику попеременного двухшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, спуска с изменением стоек.
34	Попеременный четырехшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Спуски	Осваивать технику попеременного четырехшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно

		с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впади. Правила обращения с лыжным инвентарём.	двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
35	Попеременный четырехшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Линейная эстафета. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику попеременного четырехшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
36	Одновременный одношажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3(м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику одновременно одношажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
37	Одновременный бесшажный ход.	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3(м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. Развитие силы, выносливости. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Осваивать технику одновременного бесшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Проявлять силу, выносливость во время спусков и эстафеты.
38	Одновременный двухшажный коньковый ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 км (ю). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Круговая эстафета. Развитие силы, выносливости. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Осваивать технику одновременного двухшажного конькового хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время спусков и эстафеты.

39	Спуски с изменением стоек	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафета с гандикапом. Спуски с изменением стоек. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику спусков с изменением стоек. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременного двухшажного конькового хода. Проявлять силу, выносливость.
40	Подъём скользящим шагом	Равномерное прохождение дистанции 2-4км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры на лыжах.	Осваивать технику подъёма скользящим шагом. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, одновременного двухшажного конькового хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
41	Спуски с изменением стоек (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 2-4км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек на оценку. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Сдавать технику спусков с изменением стоек. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, одновременного двухшажного конькового хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
42	Контрольное упражнение: бег 3 км	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Бег 3км на время. Игры на лыжах.	Сдавать бег 3км на время. Соблюдать правила бега по дистанции, сознательную дисциплину при прохождении дистанции на время и подвижных играх.
Спортивные игры. Волейбол (18часов)			
43	Перемещение игрока	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Осваивать технику перемещений игрока. Играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.

44	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Выявлять ошибки при выполнении перемещений игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Выявлять ошибки при выполнении верхней передачи в парах через сетку. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
46	Нападающий удар при встречных передачах	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику нападающего удара при встречных передачах. Выявлять ошибки при выполнении перемещений игрока, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
47	Верхняя прямая подача	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхней прямой подачи, нападающего удара при встречных передачах. Выявлять ошибки при выполнении перемещений игрока, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
48	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. Выявлять ошибки при выполнении нападающего удара при встречных передачах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.
49	Игра в нападение через 3-ю зону	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Осваивать тактику игры в нападении через 3-ю зону. Выявлять ошибки при выполнении верхней

		<p>Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p>
50	Прием мяча снизу в группе	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать технику приема мяча снизу в группе. Выявлять ошибки при выполнении передачи в тройках после перемещения. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p>
51	Учебная игра. Правила волейбола	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.</p>
52	Позиционное нападение с изменением позиций	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать тактику позиционного нападения с изменением позиций. Выявлять ошибки при выполнении прямого нападающего удара при встречных передачах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.</p>
53	Игра в нападение через зону	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать тактику игры в нападении через зону. Выявлять ошибки при выполнении приема мяча снизу в группе. Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.</p>

54	Учебная игра.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Соблюдать правила безопасности.
Легкая атлетика			
55	Техника бега на 60м (низкий старт, бег по дистанции, финиширование)	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Осваивать технику бега на 60м. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафетного бега, специальных беговых упражнений, метании мяча на дальность с места.
56	Эстафетный бег (техника старта при приеме эстафетной палочки)	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Осваивать технику эстафетного бега (техника старта учащимся, принимающим эстафетную палочку)Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафетного бега, специальных беговых упражнений, метании мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
57	Эстафетный бег (техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи)	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Осваивать технику эстафетного бега (техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи). Выявлять ошибки при выполнении специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
58	Контрольное упражнение: бег 60м	Бег на результат 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Сдавать 60 м. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Выявлять ошибки при выполнении эстафетного бега, специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.

59	Контрольное упражнение: бег 30м	Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Сдавать 60 м. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Выявлять ошибки при выполнении эстафетного бега, специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
60	Бег на средние дистанции	Бег 2000м. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Осваивать основные движения в беге на средние дистанции. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции.
61	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Пробегать в равномерном темпе 15 мин.-20 мин. Осваивать основные движения в преодолении вертикальных препятствий. Развивать скоростно-силовые качества.
62	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Пробегать в равномерном темпе 15 мин.-20 мин. Осваивать основные движения в преодолении вертикальных препятствий. Развивать скоростно-силовые качества.
63	Полоса препятствий	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Осваивать основные движения в преодолении полосы препятствий. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при равномерном беге.
64	Бег на средние дистанции	Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки). Развитие выносливости	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции. Развивать выносливость.
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов	Равномерный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Выявлять ошибки при выполнении техники метания мяча с разбега. Развивать скоростно-силовые качества.

66	Метание мяча с 5-6 шагов в коридор 10м (контроль)	Равномерный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега на оценку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Сдавать метания мяча. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
67	Прыжок в длину с разбега (контроль)	Равномерный бег. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать прыжки в длину. Выявлять ошибки при выполнении техники метания мяча с разбега. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
68	Контрольное упражнение: бег 2000м	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 2000м. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Сдавать бег 2000м. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции. Развивать выносливость.