

«Рассмотрено»

на заседании ШМО  
гуманитарного цикла

Л.А. /Л.А.  
Достоевская

Протокол № 1

«30» августа 2014 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.В. Сафонова / Н.В. Сафонова/

«1» сентября 2014 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ООШ № 18

г. Новокуйбышевска

А.Р. Исмаилова / А.Р. Исмаилова/

«2» сентября 2014 г.



Календарно - тематическое планирование  
учителя государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
основной общеобразовательной школы № 18 города Новокуйбышевска  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Зайчикова Романа Сергеевича

9 класс

2014 - 2015 учебный год

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	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	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки.		Комплекс 1		
				Учётный	Бег на результат 100м (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге.	М: 8,6 - 5; 8,9 - 4; 9,1 - 3. Д: 9,1 -5; 9,3 - 4; 9,7 - 3.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину; метание малого мяча	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча.		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять		Комплекс 1		

					разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча.				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учётный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	М: 420-400-380. Д: 380-360-340. Оценка техники метания мяча.	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег 2000м (мальчики) и 1500м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	М: 8,30-9,00; Д: 7,30-9,00.	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		

					отечественного спорта					
--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Комплек- сный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.		Ком- плекс 2		
				Комплек- сный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.		Ком- плекс 2		
				Комплек- сный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.		Ком- плекс 2		
				Учётный	Переход с шага на месте на ходь-	Уметь выполнять	Оценка техники	Ком-		

					бу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	строевые упражнения, упражнения в висе.	выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: М: 10-8-6; поднятие ног в висе: Д: 16-12-8.	плекс 2		
--	--	--	--	--	---	---	--	---------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.		Комплекс 2		
	Совершенствование ЗУН			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках.		Комплекс 2			
	Совершенствование ЗУН			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.		Комплекс 2			
	Учётный			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием.	Оценка техники лазания по канату - 6м - 12с (мальчики).	Комплекс 2			
	Акробатика		4	Изучение	Из упора присев стойка на руках и	Уметь выполнять		Ком-		

				нового материала	голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.		плекс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад.		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов.		Комплекс 2		
				Учётный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Комплексный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	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	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		

					игра. Правила баскетбола.					
				Совершенство ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения штрафного Броска.	Ком- плекс 5		
				Комплек- сный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Совершенство ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Комплек-	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в	Оценка техники	Ком-		



				ный	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.	баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.	плекс 5		
				Совершенство ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком-плекс 5		
				Совершенство ЗУН	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 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком-плекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплек- ный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком-плекс 5		
				Комплек- ный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком-плекс 5		

				Комплек- ный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Комплек- ный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Комплек- ный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Комплек- ный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		
				Совершенство- вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		

				Совершенство- вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Ком- плекс 3		
				Совершенство- вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		
				Комплек- сный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		
				Совершенство- вание ЗУН	Стойки и перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство- вание ЗУН	Стойки и перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Ком- плекс 3		

				Совершенство ЗУН	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		
				Комбини- рованный	Перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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 зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов	10	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Основы знаний.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплекс-	Одноопорное скольжение без палок.	Знать технику		Ком-		

				ный	Прохождение дистанции до 3км.	лыжных ходов.		плекс 4		
				Комплек- ный	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Попеременный четырёхшажный, одновременный одношажный ход.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4км.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Преодоление контруклона. Спуск с поворотами. Прохождение дистанции до 5км.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Преодоление контруклона. Торможение и повороты «плугом».	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Прохождение дистанции 1км на время.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
				Комплек- ный	Спуски, подъёмы, повороты. Эстафеты.	Знать технику лыжных ходов.		Ком- плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	Спортивные	Волейбол	12	Изучение	Перемещение игрока. Передача мяча	Уметь играть в		Ком-		

	игры			нового материала	сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках.	волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3			
			Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Комплекс 3			
			Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3			
			Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3			
			Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Стойки и перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Перемещение 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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перемещение 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 зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять		Комплекс 3		

					встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	в игре технические приемы.				
--	--	--	--	--	---	----------------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Комплексный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения штрафного Броска.	Комплекс 5		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические		Комплекс 5		



					Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	приемы.				
--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Совершенство ЗУН	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		
				Комплек- сный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.	Ком- плекс 5		
				Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Ком- плекс 5		

					защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3. Учебная игра. Правила баскетбола.					
				Совершенство ЗУН	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 4x4, 3x3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Комплексный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		

					нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.					
				Комплексный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
				Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1		

					отечественного спорта					
10	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью.		Комплекс б		
				Комплексный	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку.		Комплекс б		
				Комплексный	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку.		Комплекс б		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учётный	Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м с низкого старта с максимальной скоростью.	М: 8,6 - 5; 8,9 - 4; 9,1 - 3. Д: 9,1 - 5; 9,3 - 4; 9,7 - 3.	Комплекс б		
	Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность		2	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм.		Комплекс б		
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в		Комплекс б		

						условиях спортивного соревнования.				
		Прыжок в длину; метание малого мяча	1	Учётный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	М: 420-400-380. Д: 380-360-340. Оценка техники метания мяча.	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег 2000м (мальчики) и 1500м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	М: 8,30-9,00; Д: 7,30-9,00.	Комплекс 1		