ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата про­ведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать с низко­го старта с максималь­ной скоростью (60 м) | М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.;  «3» - 9,1 с.; | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание мало­го мяча (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Мета­ние мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-сило­вых качеств. История отечественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Мета­ние мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | У четный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400­380 см; д.: 380-360­340 см. Оценка техники мета­ния мяча | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | М.: 8,30-9,00­9,20 мин; д.: 7,30-8,30­9,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий (10 ч) | Комплекс­  ный | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упраж­нения. Преодоление вертикальных препятст- | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00­17,00-18,00 мин;  д.: 10,0-11,30­12,30 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
|  |  | Гимнастика (18 | ч) |  |  | | |
| Висы. Строевые упражне­ния (6 ч) | Комплекс­  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом си­лой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом си­лой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. Изло­жение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным цен­ностям | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне- | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастичес­кой скамейке. Развитие силовых способ­ностей | ния в висе |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гим­настической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять упражне­ния в висе | Оценка техни­ки выполнения подъема перево­ротом. Подтяги­вания в висе:  М.: «5» - 10 р.; «4» - 8 р.;  «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.;  «4» - 12 р.;  «3» - 8 р. | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражне­ния. Лаза­ние (6 ч) | Комплекс­  ный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред­метами. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей. Лазание по канату в два приема | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти­ческими палками. Лазание по канату в два | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей | по канату в два приема |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастически­ми палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обруча­ми. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обруча­ми. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по кана­ту в два приема | Оценка техни­ки выполнения опорного прыжка. Лаза­ние по канату:  6 м - 12 с (м.) | Комп­лекс 2 |  |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучение  нового  материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробати­ческих элементов | Оценка техни­ки выполнения акробатических элементов | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (18 ч)  базисная часть | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам;при- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | при игре в футбол | менять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники передачи мяча парах | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной | Ум еть: играть в футбол по упрощен- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мя­ча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способ­ностей | ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |
| Футбол(27 ч)  Вариативная часть | Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в ­футбол по упрощен­ным правилам;при- | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | )  . Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | менять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.Прессинг и индивидуальные действия | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Индивидуальные действия в защите и атаке.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Оценка техни­ки штрафного удара |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Индивидуальные действия в защите и атаке.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в защите. Игра вратаря. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в защите. Игра вратаря. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в защите. Игра вратаря. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов передач, ведения и ударов. Ведение с обводкой. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­  ный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный |
| С о в е р ш е н с т- вования | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  |  |
| Совершенст­  вования | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; приме­нять в игре техничес­кие приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий (8 ч) | Комплекс­  ный | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоле­ние горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо- | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ление горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | (20 мин) |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоле­ние горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоле­ние горизонтальных препятствий. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под го­ру. Специальные беговые упражнения. | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Преодоление вертикальных препятствий нап- рыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | (20 мин) |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под го­ру. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00­17,00-18,00 мин; д.: 10,30­11,30-12,30 мин | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортив­ная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | М.: 8,30-9,00­9,20 мин; д.: 7,30-8,30­9,00 мин |  |  |
| Комплекс­  ный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дис­танцию 2000 м | Комп­лекс 4 |  |  |
| С п ри н тер­ский бег.  Э с т а фе т- ный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двига­тельным действиям | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси- | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью (60 м) |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные бего­вые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Ум еть: бегать с низ­кого старта с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.;  «3» - 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.;  «3» - 9,7 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мя­ча в непод­вижную цель (3 ч) | Комплекс­  ный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в вы­соту способом «переша­гивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в вы­соту способом «переша­гивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комплекс­  ный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |