КТП по ОФП 9д класса

Лыжная подготовка.

Личностные результат: Освоение социальных норм, правил поведения. Участия в школьных соревнованиях и общественной жизни.

Метапредметные результаты: Умение осознанно использовать речь в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей планирования и регулирования своей деятельности.

№	дата	Содержание учебного материала	Кол. часов
1		Лыжная подготовка.	20
2	февраль	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижений попеременных ходов.	1
3	февраль	Техника передвижений одновременных ходов	1
4	февраль	Развитие выносливости прохождение дистанции изученным способом 3км	2
5	март	Спуски и подъём в гору «Ёлочкой» Прохождение с применением изученных ходов. 2-4 км.	2
6	март	Совершенствование техники «конькового хода» Развитие выносливости	2
7	март	Совершенствование. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км	2
8	март	Развитие скоростных качеств. Эстафеты	2
9	март	Повторение одновременно одношажного конькового хода. Развитие общей выносливости 4км	2
10	март	Повторение. Гонка с преследованием. Катание с гор.	2
11	март	Закрепление элементов техники. Стартовый разгон. Прохождение дистанции изученным способом.	2
	март	Соревнование. 2км девушки; 3км юноши	2
		Футбол	14
12	апрель	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1
13	апрель	Эстафеты с мячом.	1
14	апрель	Технические действия игры в парах	1
15	апрель	Резанные удары. Техника игры с мячом.	1
16	апрель	Повторение. Удары по мячу средней частью стопы.	1
17	апрель	Передвижение игроков. Повторение. Эстафеты	1
18	май	Удары по воротам. Тактика игры в нападении.	1
19	май	Удары по воротам. Тактика защиты.	1
20	май	Учебная игра в парах 2*2	1
21	май	Учебная игра в тройках 3*3	1
22	май	Учебная игра 4*3; 2*3	1
23	май	Учебная игра 4*5; 3*5	1
24	май	Товарищеская встреча с 9д	2
		Итого	34