**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | 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 |
| **Легкая атлетика (12 ч.)** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) | **1 (1)** | Вводный | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (60 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **2 (2)** | Совершен-  ствование | Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (60 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **3(3)** | Совершен-  ствование **Учетный** | Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **челночный бег 3X10 на результат.** | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (60 м). | **Учетный челночный бег 3:10м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **4(4)** | **Учетный** | Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **бег на результат 30 м на результат**. | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью (60 м). | **Учетный**  **бег 30 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **5(5)** | Совершен-  ствование | Низкий старт ( 30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной  скоростью на результат  (60 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **6(6)** | **Учетный** | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет: бег 60 м на результат:**  **М: «5»-9,3с;«4»-9,6 с;«3»-9,8 с;**  **Д: «5»-9,5с;«4»-9,8с;«3»-10,0с.** | **Уметь:** бегать с максимальной  скоростью на результат  (60 м). | **Учетный**  **бег 60 м**  **на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча  (4 ч) | **7(7)** | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность. | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **8(8)** | Комбиниро  ванный | Прыжок в длину с 11-13шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяча на дальность. | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **9(9)** | Комбиниро  ванный | Прыжок в длину с 11-13шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
|  | **10(10)** | **Учетный** | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места) на результат. Метание малого мяча на дальность. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность. | **Учетный**  **оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс  №1 |  |  |
| Бег на средние дистанции  (2 ч) | **11(11)** | **Учетный** | Бег (1500 м – Д; 2000 м – М). ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Спортивная игра: М: футбол; Д: пионербол.  **Учет: техника метания малого мяча с разбега.** | **Уметь**: пробегать 1500 м без учета времени. | **Учетный**  **оценка техники**  **метания малого мяча с разбега** | Комплекс  №1 |  |  |
| **12(12)** | **Учетный** | Бег 1000 м. ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.  Спортивная игра: М: футбол; Д: волейбол.  **Учет: бег 1000 м на результат.** | **Уметь**: бегать на дистанцию 1000 м (на результат). | **Учетный**  **бег 1000 м на результат** | Комплекс  №1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч.)** | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | **13(13)** | Комбиниро  ванный | Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **14(14)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра:  М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **15(15)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра:  М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **16(16)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствии, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **17(17)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствии, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **18(18)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (18мин.). Преодоление вертикальных препятствии прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **19(19)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (18мин.). Преодоление вертикальных препятствии прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **20(20)** | Совершен  ствование | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **21(21)** | **Учетный** | Бег по пересеченной местности (3000 м). ОРУ развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д - пионербол.  **Учет: 3000 м без учета времени.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | **Учетный**  **3000 м**  **без учета времени** | Комплекс  №1 |  |  |
| **Баскетбол (6 ч.)** | | | | | | | | |
| Баскетбол  (6 ч) | **22(22)** | Изучение  нового  материала  **Учетный** | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.  Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  **Учет: отжимание от пола.** | **Уметь**: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | **Учетный**  **отжимание от пола** | Комплекс  №3 |  |  |
| **23(23)** | Комбинированный  **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.  Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **Уметь**: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | **Учетный**  **наклон вперед сидя на полу** | Комплекс  №3 |  |  |
| **24(24)** | Комбинированный  **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  **Учет: М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | **Учетный**  **М-подтягив.**  **Д-подниман.**  **туловища**  **за 30 сек.** | Комплекс  №3 |  |  |
| **25(25)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **26(26)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **27(27)** | **Итоговый** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | 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 |
| **Гимнастика (18 ч.)** | | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения  (6 ч) | **28(1)** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы, упражнения в висе. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **29(2)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **30(3)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **31(4)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **32(5)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с  гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **33(6)** | **Учетный** | Техника выполнения подъема переворотом. Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками.  **Учет:** **подтягивание из виса М: «5» - 9р; «4» - 7р; «3» - 5р.**  **Д: «5» - 17р; «4»** - **15р; «3» - 8р.** | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | **Техника выполнения**  **упражненийиз виса** | Комплекс  №2 |  |  |
| 1 | **2** | **3** | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |
| Опорный прыжок.  Строевые упражнения.  Упражнения на гимнастичес –  ком бревне.  (6 ч.) | **34(7)** | Изучение нового материала | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **35(8)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **36(9)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **37(10)** | Совершен  ствование | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*(д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **38(11)** | **Учетный** | Выполнение команд: «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90\*(д). Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Учет: техника выполнения** **упражнений на гимнастическом бревне.** | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | **Учетный**  **оценка**  **техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне** | Комплекс  №2 |  |  |
| **39(12)** | **Учетный** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.  **Учет: техника выполнения опорного прыжка.** | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | **Учетный**  **оценка техники выполненияопорного прыжка** | Комплекс  №2 |  |  |
| Акробатика.  Лазание.  (6 ч) | **40(13)** | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **41(14)** | Комплекс  ный | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **42(15)** | Комплекс  ный | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **43(16)** | Совершен  ствование | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **44(17)** | **Учетный** | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника лазания по канату.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный оценка техники лазания по канату** | Комплекс  №2 |  |  |
| **45(18)** | **Учетный** | Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (М); «Мост» и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения акробатических упражнений.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный оценка техники выполнения акробатических упражнений** | Комплекс  №2 |  |  |
| Баскетбол  (3 ч) | **46(19)** | Комбинированный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
|  | **47(20)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
|  | **48(21)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | 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 |
| **Баскетбол (12 ч.)** | | | | | | | | |
| Баскетбол  (12 ч) | **49(1)** | Комбинированный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **50(2)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам;. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **51(3)** | **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам.. | **Учетный оценка техники броска мяча**  **одной рукой от плеча с места** | Комплекс  №3 |  |  |
| **52(4)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **53(5)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **54(6)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **55(7)** | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2X2, 3X3, 4X4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **56(8)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **57(9)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **58(10)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правила. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **59(11)** | Комбинированный  **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов, ведения, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | **Учетный**  **оценка техники штрафного броска** | Комплекс  №3 |  |  |
| **60(12)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв Быстрый прорыв (2X1, 3X2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **Волейбол (18 ч.)** | | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | **61(13)** | Изучение нового материала | **Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.**  Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **62(14)** | Совершен  ствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **63(15)** | Совершен  ствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **64(16)** | Совершен  ствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **65(17)** | Совершен  ствование  **Учетный** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.  **Учет: техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | **Учетный**  **оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах** | Комплекс  №3 |  |  |
| **66(18)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **67(19)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **68(20)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **69(21)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **70(22)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **71(23)** | Комбинированный **Учетный** | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  **Учет: техника приема мяча двумя руками снизу через сетку.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | **Учетный оценка техники приема мяча двумя руками снизу через сетку** | Комплекс  №3 |  |  |
| **72(24)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
|  | **73(25)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **74(26)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **75(27)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **76(28)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.  **Учет: техника владения мячом нападающего удара.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Учетный оценка техники владения мячом нападающего удара** | Комплекс  №3 |  |  |
| **77(29)** | Комбинированный | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.  **Принять зачет у задолжников.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **78(30)** | Совершен  ствование | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | 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 |
| **Баскетбол (6 ч.)** | | | | | | | | | | |
| Баскетбол  (6 ч.) | **79(1)** | Комбинированный | | **Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1, 3X2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **80(2)** | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1, 3X2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **81(3)** | Комбинированный **Учетный** | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3X1, 3X2, 4X2 ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Учет: М – подтягивание на перекладине;**  **Д - поднимание туловища за 30 сек.** | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | **Учетный**  **М – подтягив.**  **Д - поднимание туловища за 30 сек.** | Комплекс  №3 |  |  |
| **82(4)** | Комбинированный | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3X1, 3X2, 4X2 ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **83(5)** | Комбинированный **Учетный** | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3X1, 3X2, 4X2 ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Учет: отжимание от пола.** | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Учетный**  **отжимание от пола** | Комплекс  №3 |  |  |
| 1 | **2** | 3 | | 4 | | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |
|  | **84(6)** | | Комбинированный **Учетный** | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3X1, 3X2, 4X2 ). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Учетный**  **наклон вперед сидя на полу** | Комплекс  №3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч.)** | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности, преодоление препятствий  (9 ч.) | **85(7)** | Комбинированный | | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**  Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **86(8)** | Совершен  ствование | | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  **Учет: челночный бег 3:10 м на результат.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **челночный бег 3:10 м**  **на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **87(9)** | Совершен  ствование | | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **88(10)** | Совершен  ствование | | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **89(11)** | Совершен  ствование **Учетный** | | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  **Учет: бег 30 м на результат.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **бег 30 м на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **90(12)** | Совершен  ствование | | Равномерный бег (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **91(13)** | Совершен  ствование **Учетный** | | Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  **Учет: бег 60 м на результат**  **М: «5»- 9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8 с;**  **Д: «5»- 9,5с; «4»- 9,8 с; «3»- 10,0 с.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **бег 60 м на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **92(14)** | Совершен  ствование **Учетный** | | Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  **Учет: бег 1000 м на результат.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **бег 1000 м**  **на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **93(15)** | **Учетный** | | Бег (3000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д. –волейбол. **Учет: бег 3000 м без учета времени.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **бег 3000 м**  **без учета времени** | Комплекс  №4 |  |  |
| **Легкая атлетика ( 9 ч.)** | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.) | **94(16)** | Комбинированный | | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **95(17)** | Комбинированный | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **96(18)** | Комбинированный | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **97(19)** | Комбинированный | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **98(20)** | Комбинированный | | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| Прыжок в длину с места.  Метание малого мяча  (4 ч). | **99(21)** | Комбинированный  **Учетный** | | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие  скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.  **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** | | **Уметь:** прыгать в длину с места; метать мяч на дальность. | **Учетный**  **Оценка техники прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс  №4 |  |  |
| **100(22)** | Комбинированный  **Учетный** | | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника метания малого мяча с разбега**  **М - 40 – 35 – 31 м;**  **Д – 35 – 30 – 28 м.** | | **Уметь:** прыгать в длину с места; метать мяч на дальность. | **Учетный**  **оценка техники метание малого мяча с разбега** | Комплекс  №4 |  |  |
| **101(23)** | Комбинированный | | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. **Принять зачеты у задолжников.** | | **Уметь:** прыгать в длину с места; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **102(24)** | Комбинированный | | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. **Подвести итог за год.**  **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | | **Уметь:** прыгать в длину с места,  метание малого мяча. | **Итоговый** | Комплекс  №4 |  |  |