

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Большечирклейская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

на РМО учителей

физической культуры

_____ Е.Н. Алмаева

Протокол № ____ от «__» _____ 2014г

«Согласовано»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

_____ Н. Х. Рафикова

«__» _____ 2014г

«Утверждаю».

Директор школы

_____ Р. Р. Богапов.

«__» _____ 2014г

Приказ по школе № 287\2 от 12.09.2014г

Рабочая программа по физической культуре

для 8 классов

учителя физической культуры Р. М. Бирюкова

всего 105 часов в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе программы общего образования по физкультуре 1-11 классы. В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2010 год

Учебник: Физическая культура для 8-9 класса. В.И. Лях, Москва. «Просвещение». 2013год.

Рабочую программу составил: Р.М. Бирюков (учитель первой категории) МОУ Большечирклейская СОШ

«__» _____ 2014 г

2014-2015 учебный год

Календарно- тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе.

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Д\З	Дата проведения	
							8А	8Б
1	<p>Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физкультурой в его формировании</p> <p>Низкий старт. Бег 30,40м</p>	14 1	Вводный	<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма.</p> <p>Бег по дистанции 30-40м.</p> <p>Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой</p> <p>Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта</p>	Комплекс 1		
2	Эстафетный бег	1	Урок- соревновани е	<p>Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Эстафетный бег на дистанции 30м.</p> <p>Передача эстафетной палочки.</p> <p>Пробегание дистанции 60м 3 раза без учета времени. Упражнения в парах.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p><i>Сдача тестовых нормативов</i></p> <p>Игра.</p>	<p>Знать виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи.</p> <p>Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта</p>	Комплекс 1		

3	Специальные беговые упражнения Сдача контрольного норматива бег 60 м	1	Урок-соревнование	Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Эстафетный бег на дистанции 30м. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60м 3 раза без учета времени. Упражнения в парах. Правила соревнований. Учет в беге на 60м. Игра.	Знать виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Комплекс 1		
4	Ускорения на отрезках 20-30м	1	Урок-практикум	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Бег на средние дистанции (500м) с чередованием ходьбы и бега. Ускорения на отрезках 20-30м. Финиширование (плечом, грудью, пробеганием)	Знать правила личной гигиены и гигиенические требования. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Комплекс 1		
5	Финиширование Бег на средние дистанции 300, 500 м	1	Урок изучения нового материала	Бег и спортивная ходьба в медленном темпе. Бег на средние дистанции 300, 500 м. в медленном темпе 2 раза. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в длину способом «согнут ноги»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья	Комплекс 1		
6	Обучение технике прыжка в длину способом «согнут ноги»	1	Урок изучения нового материала	Бег и спортивная ходьба в медленном темпе. Бег на средние дистанции 300, 500 м. в медленном темпе 2 раза. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья	Комплекс 1		
7	Кроссовая подготовка Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок	1	Комбинированный урок	Бег в медленном темпе 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Сдача тестовых нормативов	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут. преодолевать горизонтальные препятствия	Комплекс 1		

8	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Комбинированный урок	Бег в медленном темпе 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут. Преодолевать горизонтальные препятствия	Комплекс 1		
9	Бег в равномерном темпе	1	Урок закрепления изученного материала	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.	Комплекс 1		
10	ОРУ Правила использования легко - атлетических упражнений	1	Урок закрепления изученного материала	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.	Комплекс 1		
11	Прыжок в длину с разбега	1	Урок изучения нового материала	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Разбег осуществляется ритмично в ускоренном темпе. Рука в положении «натянутого лука». Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Комплекс 1		
12	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1	Урок изучения нового материала	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Разбег осуществляется ритмично в ускоренном темпе. Рука в положении «натянутого лука». Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Комплекс 1		
13	Прыжок в длину с разбега. Приземление	1	Урок-практикум	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в среднем темпе по дистанции 1000 м без учета времени.	Уметь прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Комплекс 1		

14	Метание малого мяча	1	Урок-практикум	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в среднем темпе по дистанции 1000 м без учета времени. Подвижные игры с элементами футбола	Уметь выполнять технику метания мяча с 5-6 разбега.	Комплекс 1		
15	Кроссовая подготовка Мини-футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	4 1	Урок-практикум	Бег 17 минут. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкой атлетических упражнений для развития выносливости. Учебная игра в футбол	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут	Комплекс 1		
16	Мини- футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Урок-практикум	Бег 17 минут. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учебная игра в футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороне подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут	Комплекс 1		
17	Мини- футбол. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Урок-практикум	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.			
18	Мини- футбол. Совершенствование ударов по воротам	1	Урок-практикум	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.			
19	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	9 1	Комбинированный урок	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			

20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным	1	Урок закрепления изученного материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение и остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			
21	Передачи мяча, ведение и остановка.	1	Урок закрепления изученного материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение и остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			
22	Комбинации из различных перемещений.	1	Урок изучения нового материала	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Высокая и средняя стойка. Перемещения игрока без мяча (приставной шаг вперёд, назад, вправо, влево; двойной шаг – при быстром выходе к мячу). Передача мяча над собой сверху двумя руками Комбинации из различных перемещений.	Уметь выбрать правильную стойку, выполнить своевременный выход к мячу			
23	Перемещения игрока без мяча Самонаблюдение и самоконтроль	1	Урок изучения нового материала	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Высокая и средняя стойка. Перемещения игрока без мяча (приставной шаг вперёд, назад, вправо, влево; двойной шаг – при быстром выходе к мячу). Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой сверху двумя руками	Уметь выбрать правильную стойку, выполнить своевременный выход к мячу			
24	Приёмы передач, ведения и бросков мяча	1	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приёмы			

25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Применять в игре технические приёмы			
26	Взаимодействие игроков в защите	1	Комбинированный урок	Ведение мяча. Остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. Демонстрировать остановку мяча изученным способом			
27	Баскетбол. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	Ведение мяча. Остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. Демонстрировать остановку мяча изученным способом			
28	Гимнастика. Требования к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Страховка	14 1	Вводный	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Разучивание комплекса упражнений на гибкость. Эстафеты с элементами бега, прыжков, акробатики	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	Комплекс 2		

29	Повороты в движении	1	Комбинированный	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Выполнение команд поворотов в движении направо и налево. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания в цель	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр. Выполнять повороты на месте и в движении. Знать требования безопасности на уроках гимнастики	Комплекс 2		
30	Комплекс упражнений на месте Адаптивная физическая культура	1	Урок изучения нового материала	Общие представления об истории возникновения Современных олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (8-10упражнений). Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30с различными способами. Игры с элементами бега и прыжков	Знать историю возникновения Современных олимпийских игр. Соблюдать правила безопасности выполнения упражнений с гантелями. Уметь выполнять прыжки через скакалку	Комплекс 2		
31	Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей	1	Комбинированный	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Упражнения в парах. Перенос партнёра вдвоём на руках. Силовые упражнения на руках для выявления победителя (перетягивание каната, армрестлинг)	Уметь составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь выполнять упражнения в висах, осуществлять самостраховку	Комплекс 2		
32	Прикладные упражнения в гимнастике	1	Урок-практикум	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку со сменой ног, с двух на две, с опорой на руки. Лазание в висе. Вис на согнутых руках. Вис углом. Преодоление полосы препятствий	Соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья	Комплекс 2		

33	Строевые упражнения Упражнения на перекладине	1	Комбинированный	Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с мячами	Уметь выполнять перестроения; повороты на месте и в движении	Комплекс 2		
34	Строевые упражнения Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	Повторно-обобщающий	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Перестроение из одной шеренги в шеренгу по два, по три. Комплекс упражнений с малыми мячами. Эстафеты с мячами	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. Выполнять перестроения; повороты на месте и в движении	Комплекс 2		
35	Комплекс упражнений с набивными мячами Прикладные упражнения	1	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами (1-3 кг) подбрасывания, приседания, наклоны, выпрыгивания, передачи. Преодоление малой полосы препятствий Волейбол в кругу	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья	Комплекс 2		
36	Строевые упражнения Подвижная игра «Не урони!»	1	Урок-практикум	Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд: «Прямо! Марш!». Поворотов направо, налево в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Не урони!»	Уметь осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. Выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног	Комплекс 2		

37	Упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Перенос партнёра вдвоём на руках. Прыжки через короткую скакалку на правой и левой ноге. Игровые задания с прыжками через длинную скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения, перенос партнёра; выполнять упражнения в равновесии	Комплекс 2		
38	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	1	Урок изучения нового материала	Развитие гибкости. Выполнение упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; кувырок прыжком (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; в упор присев; кувырок назад в упор ноги скрестно (д). Опорный прыжок согнув ноги (м) Прыжок боком с поворотом на 90° (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Комплекс 2		
39	Опорный прыжок. Длинный кувырок	1	Урок-практикум	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатических связок: Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Комплекс 2		
40	Баскетбол Правила ТБ при игре в баскетбол. Обучение взаимодействию игроков в защите	9 1	Урок-игра	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок «полукрюком» в движении. Учебная игра. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Знать: требования инструкции Уметь выполнить технико-тактические действия в игре.	Комплекс 3		

41	Обучение взаимодействию игроков в нападении	1	Урок изучения нового материала	Сочетание приёмов ведение-бросок. Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального игрока.	Уметь выполнить сочетания приёмов	Комплекс 3		
42	Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции	1	Урок-практикум	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Комплекс 3		
43	Обучение технико-тактическим действиям игроков	1	Урок-практикум	Перемещение и остановки игрока различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение-бросок	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Комплекс 3		
44	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Стойка. Техника перемещений	1	Комбинированный.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления и высоты отскока. Остановка прыжком, двумя шагами. Совершенствование передачи одной и двумя руками от груди в парах.	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Уметь выбрать правильную стойку; технично перемещаться с мячом и без мяча.	Комплекс 3		

45	Техника владения мячом	1	Повторно-обобщающий урок	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Ведение с изменением скорости и направления. Передача и бросок одной от плеча. Остановка прыжком, двумя шагами; поворот, вышагивание. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача двумя руками сверху. Игра в баскетбол. Терминология баскетбола	Знать виды и причины травм, способы оказания первой помощи. Уметь выбрать правильную стойку; выполнять остановку двумя шагами и прыжком. Знать терминологию	Комплекс 3		
46	Техника владения мячом короткой передачи	1	Урок изучения нового материала	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Стойка и передвижения игрока в защите. Совершенствование техники короткой передачи и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Разучивание броска одной рукой от головы в движении и контрольного упражнения «от щита до щита». Учебная игра	Уметь технично перемещаться с мячом и без мяча, правильно выполнять остановку после ведения и ловли мяча, поворот, вышагивание	Комплекс 3		
47	Взаимодействие игроков Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах; при ведении мяча; при броске в корзину). Совершенствование техники броска двумя руками от головы после ведения; одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности – упражнение «от щита до щита».	Знать и выполнять технические и тактические действия игрока защиты; основные термины в баскетбол	Комплекс 3		

48	Штрафные броски	1	Комбинированный	Стойка защитника. Упражнения на развитие координационных качеств. Действие игроков в защите: вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафные броски Разучивание комбинации передач в движении со сменой места. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Комплекс 3		
49	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	22 1	Повторно-обобщающий	Значение истории. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скользящего шага. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности в медленном темпе (лыжная прогулка). Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок.	Комплекс 4		
50	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	1	Урок изучения нового материала	Обучение одновременному бесшажному, одновременному одношажному ходу. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 500 м со средней скоростью. Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	Комплекс 4		

51	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход	1	Совершенство вание	Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном и одношажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. Эстафеты линейные, встречные	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода, подъем «полуёлочкой» проходить дистанцию до 1км.	Комплекс 4		
52	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход	1	Комбиниров анный	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Комплекс 4		
53	Техника лыжных ходов. Спуски в основной стойке	1	Урок контроля знаний и умений	Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольшими уклонов	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 1,5 км в медленном темпе	Комплекс 4		
54	Техника лыжных ходов. Подъём, спуск, торможение	1	Урок изучения нового материала	Закрепление техники подъема «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной и низкой стойке. Подъём и спуски с заданием. Обучение торможению «плугом». Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.	Уметь выполнять подъемы и спуски в основной на пологих уклонах	Комплекс 4		
55	Техника лыжных ходов. Торможения упором	1	Комбиниров анный	Преодоление естественных препятствий с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 1500 м). Закрепление техники торможения упором, подъёма и спуска.	Уметь преодолевать препятствия разными способами передвижения на лыжах	Комплекс 4		

56	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Урок изучения нового материала	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км в медленном темпе с применением изученных лыжных ходов. Обучение техники перехода без шага (с одновременным отталкиванием палками); перехода с шагом.	Уметь выполнять поворот переступанием	Комплекс 4		
57	Техника лыжных ходов. Поворот переступанием	1	Повторно-обобщающий урок	Подъем «ёлочкой, полуёлочкой». Прохождение на лыжах дистанции 2 км на время Обучение технике поворота переступанием. Закрепление техники торможения «плугом». Терминология лыжных ходов.	Уметь выполнять подъем спуск, поворот и торможение. Проходить дистанцию 2 км. Знать терминологию.	Комплекс 4		
58	Техника лыжных ходов. Торможение «плугом».	1	Повторно-обобщающий урок	Подъем «ёлочкой, полуёлочкой». Прохождение на лыжах дистанции 2 км на время Обучение технике поворота переступанием. Закрепление техники торможения «плугом». Терминология лыжных ходов.	Уметь выполнять подъем спуск, поворот и торможение. Проходить дистанцию 2 км. Знать терминологию.	Комплекс 4		
59	Техника лыжных ходов. Поворот «упором».	1	Урок изучения нового материала	Обучение повороту «упором». Разучивание техники конькового хода. Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 2 км.	Уметь выполнять поворот плугом; производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Комплекс 4		
60	Техника лыжных ходов. Коньковый ход	1	Урок изучения нового материала	Обучение повороту «упором». Разучивание техники конькового хода. Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 2 км.	Уметь выполнять поворот плугом; производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Комплекс 4		

61	Техника лыжных ходов. Повороты на спуске. Коньковый ход	1	Комбинированный	Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.	Уметь выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Комплекс 4		
62	Техника лыжных ходов. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	Комбинированный	Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.	Уметь выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Комплекс 4		
63	Прохождение дистанции 3 км Баннe процедуры, массаж	1	Комбинированный	Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднепересеченной местности	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3 км, выполнять технику торможения «плугом».	Комплекс 4		
64	Совершенствовать технику торможения «упором», переступанием в конце уклона	1	Комбинированный	Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднепересеченной местности	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3 км, выполнять технику торможения «плугом».	Комплекс 4		

65	Прохождение дистанции 2 км	1	Урок-соревнование	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе. Спуски с поворотом переступанием в конце уклона. Подвижные игры по выбору: «С горы в ворота», «Кто дальше?».	Уметь преодолевать дистанцию 2 км в соревновательном темпе	Комплекс 4		
66	Спуски с поворотом	1	Урок-соревнование	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе. Спуски с поворотом переступанием в конце уклона. Подвижные игры по выбору: «С горы в ворота», «Кто дальше?».	Уметь преодолевать дистанцию 2 км в соревновательном темпе	Комплекс 4		
67	Закрепление техники лыжных ходов. Преодоление контруклона	1	Повторно-обобщающий урок	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом с преодолением естественных препятствий (контруклона, впадин). Торможение плугом. Совершенствование поворота переступанием в конце спуска. Закрепление техники конькового хода	Уметь выполнять торможение, спуски в разных стойках; изученные лыжные хода	Комплекс 4		
68	Закрепление техники поворота переступанием в конце спуска	1	Повторно-обобщающий урок	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом с преодолением естественных препятствий (контруклона, впадин). Торможение плугом. Совершенствование поворота переступанием в конце спуска. Закрепление техники конькового хода	Уметь выполнять торможение, спуски в разных стойках; изученные лыжные хода	Комплекс 4		
69	Способы подъёма, спуска и торможения	1	Комбинированный	Прохождение дистанции до 500 м. Для развития скоростной выносливости провести скоростную встречную эстафету (2-3 раза) с этапом до 50 м в 4-5 командах. Совершенствование техники конькового хода в игре «Салки по кругу» Спуски с заданием. Подведение итогов лыжной подготовки.	Уметь выполнять торможения плугом; спуски в основной, средней и низкой стойках. Знать названия лыжных ходов, уметь их продемонстрировать.	Комплекс 4		

70	Спуски с заданием. Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Комбинированный	Прохождение дистанции до 500 м. Для развития скоростной выносливости провести скоростную встречную эстафету (2-3 раза) с этапом до 50 м в 4-5 командах. Совершенствование техники конькового хода в игре «Салки по кругу» Спуски с заданием. Подведение итогов лыжной подготовки.	Уметь выполнять торможения плугом; спуски в основной, средней и низкой стойках. Знать названия лыжных ходов, уметь их демонстрировать.	Комплекс 4		
71	Волейбол. Нижняя прямая подача.	11 1	Урок практикум	Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Поддачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощённым правилам	Демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками (работа рук и ног)	Комплекс 3		
72	Приём подачи.	1	Урок практикум	Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Поддачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощённым правилам	Демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками (работа рук и ног)	Комплекс 3		
73	Перемещения. Двойной шаг Дневник самоконтроля.	1	Повторно-обобщающий урок	Дневник самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка. Перемещения (приставной шаг вперёд назад, вправо, влево - движение с ближней ноги к стороне перемещения), двойной шаг - при быстром выходе к мячу, бег – при быстрых перемещениях. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	Уметь вести самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля. Демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. Знать терминологию	Комплекс 3		
74	Комбинации перемещений Правила соревнований.	1	Урок игра	Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения в парах, тройках. Учебная игра	Знать правила игры в волейбол Демонстрировать технику владения мячом.	Комплекс 3		

75	Передачи мяча сверху двумя руками	1	Урок игра	Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения в парах, тройках. Учебная игра	Демонстрировать технику владения мячом. Знать правила игры в волейбол	Комплекс 3		
76	Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача мяча	1	Урок контроля знаний и умений	Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра. Подведение итогов	Демонстрировать технику игры в волейбол. Знать правила игры в волейбол. Осуществлять судейство	Комплекс 3		
77	Тактика свободного нападения	1		Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра. Подведение итогов	Демонстрировать технико-тактическую подготовку игры в волейбол. Знать правила.	Комплекс 3		
78	Стойки, перемещения. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи	1	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег 4 мин. Волейбол: Стойки и перемещения совершенствование техники передачи мяча в парах и тройках; изученные подачи и прием мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять приём мяча после подачи	Комплекс 3		
79	Техника передачи мяча.	1	Урок контроля знаний и умений	Медленный бег до 5 мин. Комплекс упражнений с короткой скакалкой в движении. Игры с элементами волейбола: «20 передач», «Мяч в воздухе», «Эстафеты через сетку».	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге с учетом индивидуальных показаний здоровья во время бега	Комплекс 3		

80	Подача и приёмы, передача мяча.	1	Урок изучения нового материала	Медленный бег 5 мин. Волейбол. Верхняя и нижняя прямые подачи мяча. Обучение приёму мяча двумя руками снизу после подачи с последующей передачей мяча в зоны первой линии; Обучение технике верхней передачи двумя руками сверху за голову (в тройках, четвёрках). отбиванию мяча кулаком у сетки. Игра: «Волейбол в кругу». Учебная игра с заданием	Правильно выполнять технику верхней и нижней подачи мяча; прием и передачу мяча в зону 3	Комплекс 3		
81	Обучение приёмам игры у сетки	1	Урок изучения нового материала	Обучение технике прямого нападающего удара (разбег, прыжок, замах, удар); приёму мяча, отскочившего от сетки. Выборочно оценить технику передачи мяча назад двумя руками сверху. Передачи мяча через сетку в колоннах 4x4 со сменой места. Учебная игра.	Демонстрировать технику приёма, передачи мяча; технику перемещений без мяча	Комплекс 3		
82-83	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	14 2	Урок - практикум	Бег в медленном темпе и спортивная ходьба до 7мин. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега 10-12 м Игры: «Красные-белые», «Попробуй, догони!»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом самочувствия	Комплекс 1		
84-85	Контроль двигательной подготовленности – бег 30 м.	2	Повторно-обобщающий урок	Бег в медленном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Упражнения в беге с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами футбола	Уметь выполнять бег с низкого старта, Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега	Комплекс 1		

86-87	Метание малого мяча. История возникновения и формирования физической культуры	2	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Контроль двигательной подготовленности - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега владения футбольным мячом. способом «согнув ноги»	Комплекс 1		
88-89	Комплекс специальных прыжковых упражнений	2	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору).	Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега владения футбольным мячом. способом «согнув ноги»	Комплекс 1		
90-91	Метания малого мяча на дальность с разбега. Сдача тестовых нормативов: 1000 м.	2	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Учебная игра в футбол		Комплекс 1		
92-93	Ускорения и финиширование на отрезках. Бег 60 м	2	Урок-соревнование	Активный отдых и формы его организации. Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 10 мин. Комплекс специальных беговых упражнений. Ускорения и финиширование на отрезках 10-15м. Соревнование в беге на дистанцию 60м и метании малого мяча на дальность. Двусторонняя игра в футбол	Знать основы организации и проведения туристических походов и пеших прогулок. Уметь правильно выполнять финиширование (пробегать финишную линию), метать мяч	Комплекс 1		

94-95	Бег на дистанции 100м, 300м	2	Комбинированный	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба 10 мин. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. Контрольное упражнение бег на дистанции 100, 300 м	Демонстрировать технику бега на средние дистанции	Комплекс 1		
96	Мини-футбол. Разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления; удары по воротам.	7 1	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору).	Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега владения футбольным мячом. способом «согнув ноги»	Комплекс 1		
97	Мини-футбол. удары по воротам.	1	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору).	Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега владения футбольным мячом. способом «согнув ноги»	Комплекс 1		
98	Мини-футбол. Совершенствование техники владения мячом	1	Совершенствование	Бег в медленном темпе до 9мин. Спец.беговые упражнения. Описание техники игровых действий, совершенствование техники владения мячом устранение ошибок. Правила безопасности. Учебная игра	Демонстрировать технику владения мячом	Комплекс 1		
99-100	Мини-футбол. Совершенствование техники перемещения, владения мячом	2	Совершенствование	Бег в медленном темпе до 9мин. Спец.беговые упражнения. Описание техники игровых действий, техника перемещений, владение мячом, устранение ошибок. Правила безопасности. Учебная игра	Демонстрировать технику владения мячом	Комплекс 1		
101-102	Мини-футбол. Совершенствование тактики игры	2	Совершенствование	Бег в медленном темпе до 9мин. Спец.беговые упражнения. Описание техники игровых действий Совершенствование тактики игры. Учебная игра	Демонстрировать технику владения мячом	Комплекс 1		

103-105	Мини-футбол. Развитие психомоторных способностей.	1	Совершенствование	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Спец.беговые. Закрепление техники игровых действий. Учебная игра.	Демонстрировать технику владения мячом	Комплекс 1		
---------	--	---	-------------------	---	--	------------	--	--