**Развернутое тематическое планирование по физкультуре в 8 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Часы** | **Дата**  **проведения** | **Фактическая дата** |
| **1-я четверть. Легкая атлетика-15ч** | | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег(7) | Вводный | Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Повторить правилу ТБ; прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 2 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствования | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Прыжки «кенгуру»; прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствования | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствования | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствования | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Приседания на двух ногах на всей ступне;  приседания на двух ногах на носках. | 1 |  |  |
| 7 | Учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | М.:  «5»-9,3с.;  «4»-9,6с.;  «3»-9,8с;  д.; «5»-9,5с.;  «4»-9,8с.;  «3»-10,0с. | Прыжки через скакалку; многоскоки. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину. Метание малого мяча (5) | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Метания в горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Броски предметов в цель | 1 |  |  |
| 10 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Броски предметов на дальность и цель | 1 |  |  |
| 11 | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Броски предметов на дальность и цель | 1 |  |  |
| 12 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.:400,380,360см;  Д.:370,340,320см | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 13 | Бег на средние дистанции (3ч). | Комбинированный | Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.Развитие выносливости | **Уметь:** пробегать среднюю дистанцию  1500(2000)м | Текущий | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 14 | Комбинированный | Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.Развитие выносливости | **Уметь:** пробегать среднюю дистанцию 1500(2000)м | Текущий | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 15 | Комбинированный | Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.Развитие выносливости | **Уметь:** пробегать среднюю дистанцию  1500(2000)м | М.: «5»-9,00м;  «4»9,30м;  «3»-10,00м  Д.: «5»- 7,30м;  «4»-8,00м;  «3»-8,30м. | Подготовить ОРУ для разминки | 1 |  |  |
| **1-я четверть. Кроссовая подготовка-12ч** | | | | | | | | | |
| 16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (12ч). | Комбинированный | Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствования | Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствования | Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствования | Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствования | Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствования | Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствования | Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Медленный бег; приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствования | Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствования | Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 27 | Учетный | Бег (3000м). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | М.: 16,00мин  Д.: 19.00 мин | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| **2-я четверть. Настольный теннис- 20 ч** | | | | | | | | | |
| 28 | Настольный теннис. | Изучение нового материала | Атакующий удар справа по прямой из ближней и средней зон. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фронтальный опрос | Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа | 1 |  |  |
| 29 | Комплексный | Атакующий удар справа по диагонали из ближней и средней зон. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «В цель» | 1 |  |  |
| 30 | Комплексный | Подставка. Хватка «пером». Удар толчком влево, вправо, в середину. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «Сила есть!» | 1 |  |  |
| 31 | Комплексный | Подставка. Хватка «пером». Удар толчком влево, вправо, в середину. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «Бадминтон | 1 |  |  |
| 32 | Комплексный | Подставка. Хватка «пером». Удар толчком влево, вправо, в середину. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 33 | Комплексный | Атакующий удар слева по прямой из ближней и средней зон. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу» | 1 |  |  |
| 34 | Комплексный | Атакующий удар слева по диагонали из ближней и средней зон. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 35 | Комплексный | Удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения в дальнюю зону на столе. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение в голеностопных суставах» | 1 |  |  |
| 36 | Комплексный | Удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения в ближнюю зону у сетки. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «В цель» | 1 |  |  |
| 37 | Комплексный | Удар накатом. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и подач | Упражнение «Сила есть!» | 1 |  |  |
| 38 | Комплексный | Удар подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и подач | Упражнение «Бадминтон |  |  |  |
| 39 | Комплексный | Подрезка + топ-спин. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники хвата ракетки | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 40 | Комплексный | Подрезка +внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники хвата ракетки | Упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу» | 1 |  |  |
| 41 | Комплексный | Топ-спин из правой и боковой позиции в передвижении по прямой. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и финтов, правила игры. | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 42 | Комплексный | Топ-спин из правой и боковой позиции в передвижении по диагонали. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники | Упражнение «вращение в голеностопных суставах» | 1 |  |  |
| 43 | Комплексный | Подача с различным направлением и вращением мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 44 | Комплексный | Прием подачи. Принимать подачи атакующим ударом, накатом. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 45 | Комплексный | Прием подачи. Принимать подачи толчком, срезкой, подрезкой. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 46 | Комплексный | Передвижение. Прием способа передвижения прыжком, скрестным шагом и комбинационным шагом. ОРУ. Эстафеты. Развитие гибкости, быстроты реакции. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 47 | Учетный | Контрольная игра. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Гимнастика-8 ч** | | | | | | | | | |
| 48 | Акробатика (8ч) | Изучение нового материала | Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 49 | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 50 | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 51 | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Приседания | 1 |  |  |
| 52 | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 53 | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 54 | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 55 | Учетный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Выполнение на оценку акробатических элементов | Приседания | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Национальная игра «Тевектээр» - 7 ч.** | | | | | | | | | |
| 56 | Национальная игра «Тевектээр» (7) | Изучение нового материала | История возникновение игры «Тевектээр»; изготовление тевека. Правила ТБ. Техника способа удара тевеком: с чередованием (далгыыр) правой и левой внутренней стороны стопы ног. Подвижная игра «Слепой черт» | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | Фронтальный опрос | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 57 | Комплексный | Техника способа удара тевеком: с внутренней стороной стопы ног без касания пола на одной ноге (на правой или на левой). Специальные развивающие упражнения. | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| 58 | Комплексный | Техника способа удара тевеком: с внутренней стороной стопы ног, а опорная нога без движения (кызыл-чин). Специальные развивающие упражнения. | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Подъем туловища в положении лежа на спине | 1 |  |  |
| 59 | Комплексный | Передачи тевека: в парах, в тройках; в кругу. Ходьба. Прыжки. Подвижная игра «Слепой черт». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 60 | Комплексный | Передачи тевека: в квадрате на месте и в движении. Правила игры «Тевекбут». Специальные развивающие упражнения. Подвижная игра «Стой». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| 61 | Комплексный | Правила игры «Тевекбут». Подача через сетку и блокирование ногой. Подвижная игра «Аът чарыштырары». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Подъем туловища в положении лежа на спине | 1 |  |  |
| 62 | Комплексный | Соревновательная игра «Тевекбут». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Спортивная игра. Мини - футбол -10ч** | | | | | | | | | |
| 63 | Футбол  (10) | Комплексный | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 64 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Ходьба. Ору на месте. Подвижная игра «День и ночь» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 65 | Комплексный | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Беговые упражнения. Упражнения с футбольным мячом. Ору на месте. Подвижная игра «Салки». | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 66 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Беговые упражнения. Эстафета с катанием набивных мячей. Футбол теннисным мячом. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 67 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Беговые упражнения. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Мяч из круга». | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 68 | Комплексный | Ведение мяча, отбор мяча. Беговые упражнения. ОРУ с футбольным мячом. Подвижная игра «Отбери мяч» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц туловища | 1 |  |  |
| 69 | Комплексный | Ведение мяча, отбор мяча. Упражнения на развитие быстроты. ОРУ с футбольным мячом. Подвижная игра «Отбери мяч» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения и отбора мяча | Упражнения для развития мышц туловища | 1 |  |  |
| 70 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие ловкости с футбольным мячом. Подвижная игра «Точная передача» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| 71 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие выносливости с футбольным мячом. Подвижная игра «На полполя» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| 72 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие выносливости с футбольным мячом. Игра в мини-футбол. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники удара по мячу головой и вбрасывание из-за «боковой» линии | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка- 6ч** | | | | | | | | | |
| 73 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч) | Комбинированный | Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 74 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 75 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 76 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 77 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 78 | Учетный | Бег (2000м). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | М.:10,30мин;  Д.: 14.00мин | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| **4-я четверть. Спортивная игра. Баскетбол – 9ч** | | | | | | | | | |
| 79 | Баскетбол (9ч) | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 80 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 81 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 82 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча разными способами | Подготовить ОРУ для разминки и прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 83 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении в парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 84 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении в парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 85 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 86 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2\*2,3\*3,4\*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 87 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2\*2,3\*3,4\*4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Подготовить ОРУ для разминки и прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| **4-я четверть. Спортивная игра. Волейбол – 9ч** | | | | | | | | | |
| 88 | Волейбол (9ч) | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре за спиной | 1 |  |  |
| 89 | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 90 | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди | 1 |  |  |
| 91 | Комплексный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача 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 правильно технические действия. | Текущий | Поднимание туловища с поворотом из положения лежа на спине, ноги свободны | 1 |  |  |
| 92 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача 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 правильно технические действия. | Текущий | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, опираясь на стул | 1 |  |  |
| 93 | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача 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 правильно технические действия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре за спиной | 1 |  |  |
| 94 | Комплексный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 95 | Совершенствование | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди | 1 |  |  |
| 96 | Совершенствование | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Поднимание туловища с поворотом из положения лежа на спине, ноги свободны | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика - 6ч** | | | | | | | | | |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег(6) | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий |  | 1 |  |  |
| 98 | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий |  | 1 |  |  |
| 99 | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий |  | 1 |  |  |
| 100 | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий |  | 1 |  |  |
| 101 | Комбинированный | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий |  | 1 |  |  |
| 102 | Учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Бег 60 м  м.:«5»-  9,3с.;  «4»-9,6с.;  «3»-9,8с.;  д.: «5»-9,5с.;  «4»-9,8с.;  «3»-10,0с. |  | 1 |  |  |