**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**прохождения учебного материала по физической культуре в 8 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Часы | I  четверть | | II  четверть | | III  четверть | | IV  четверть | |
| 1-15 | 16-27 | 28-35 | 36-48 | 49-72 | 73-78 | 79-87 | 88-102 |
| **I. Базовая часть** | **75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 21 | 12 |  |  |  |  |  |  | 9 |
| 1.3 Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |
| 1.4 Спортивные игры | 18 |  | 9 |  |  |  | 2 | 7 |  |
| 1.5 Гимнастика | 18 |  |  | 18 |  |  |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 Легкая атлетика | 9 | 3 |  |  |  |  |  |  | 6 |
| 2.2 Лыжная подготовка | 7 |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |
| 2.3 Спортивные игры | 11 |  | 3 |  |  |  | 6 | 2 |  |
| **Сетка часов** | **102** | **27** | | **21** | | **30** | | **24** | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика видов деятельности учащихся. Требования к уровню подготовленности. | Вид контроля | № п/п. Дата проведения | |
| план | факт |
| **Лёгкая атлетика (15 часов)** | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 ч) | Вводный | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.  Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Встречная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. | *Раскрывают* значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  *Описываю*т технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения*. Демонстрируют* вариативное выполнение беговых упражнений*. Применяют* беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Умеют* бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | Текущий | **1/1**  3.09 |  |
| Совершенствование | Самоконтроль при занятии физическими упражнениями.  Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80м), специальные беговые упражнения, ОРУ, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. КДТ челночный бег 3х10. | Текущий | **2/2**  4.09 |  |
| Совершенствования | Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции 70-80м. ОРУ, беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты линейные, передача палочки. КДТ 30 м . | Текущий | **3/3**  5.09 |  |
| Совершенствования | Низкий старт (30-40) м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. ОРУ, беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | Текущий | **4/4**  10.09 |  |
| Учетный | Правила соревнования в беге на короткие дистанции. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения, ОРУ, развитие скоростных качеств. | Оценка по нормативу. | **5/5**  11.09 |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание малого мяча в цель ( 4 ч) | Комбинированный | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность отскока. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | *Описывают* технику выполнения прыжковых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. *Применяют* прыжковые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. *Умеют* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов, метать в мяч цель. *Умеют* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать в горизонтальную и вертикальную цель. | Текущий | **6/6**  12.09 |  |
| Комбинированный | Прыжок с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель (1х1) с 12-14, 16 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | Текущий | **7/7**  17.09 |  |
| Комбинированный | Прыжок с 11-13 шагов разбега. Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. КДТ прыжок в длину с места. | Текущий | **8/8**  18.09 |  |
| Учетный | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Оценка выполнения прыжка в длину с разбега по нормативам | **9/9**  19.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мяча на дальность. Техника длительного бега  (6 ч) | Комбинированный | Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 12-14 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | *Описываю*т технику выполнения беговых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения*. Применяют* беговые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. . *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и метательные упражнения, соблюдают правила безопасности*. Определяют* дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. *Определяют* степень утомления организма. *Умеют* бегать в равномерном темпе до 15 мин, пробегать дистанции 1500, 2000 м. умеют метать мяч на дальность. | Текущий | **10/10**  24.09 |  |
| Комбинированный | Метания мяча на дальность с места в коридор 5-6 метров. Бег в равномерном темпе 14-16 мин. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. | Текущий | **11/11**  25.06 |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе 16-18 мин. Метание мяча на дальность с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Правила соревнований на средние дистанции. | Текущий | **12/12**  26.09 |  |
| Совершенствования | Бег 1000 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. | Оценка бега по нормативу | **13/13**  1.10 | 2.10 |
| Учетный | Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. ОРУ. | Оценка техники выполнения метания мяча на дальность | **14/14**  2.10 | 3.10 |
| Учетный | Бег (д)1500 м и (м) 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Летние Олимпийские игры современности. | Оценка бега по нормативу. | **15/15**  3.10 | 4.10 |
| **Спортивные игры (12 часов)** | | | | | | |
| Волейбол (12 ч) | Изучение нового материала | Психические процессы в обучении двигательным действиям. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол. | *Описывают* технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности*. Организуют* совместные занятия волейболом, осуществляют судейство игры. | Текущий | **16/1**  8.10 |  |
| Совершенствования | **17/2**  9.10 |  |
| Совершенствования | Педагогические, физиологические и психологические основы обучения техники двигательных действий. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  | **18/3**  10.10 |  |
| Совершенствования | **19/4**  15.10 |  |
| Совершенствования | Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | **20/5**  16.10 |  |
| Совершенствования | Текущий | **21/6**  17.10 |  |
| Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах | **22/7**  22.10 |  |
| Совершенствования | **23/8**  23.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | *Выполняют* правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. *Определяют* степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей*. Используют* игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно –силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьирую её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий. Характеризую технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. | Текущий | **24/9**  24.10 |  |
| Совершенствования | Текущий | **25/10**  29.10 |  |
| Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | **26/11**  30.10 |  |
| Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | **27/12**  31.10 |  |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | |
| Висы, строевые упражнения (6 часов) | Изучение нового материала | Команда «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. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. | *Различают* строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. *Описывают* технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. *Составляют* комбинации из разученных упражнений*. Описывают* технику выполнения висов и упоров. *Продолжают усваивать* основные гигиенические правила. *Определяют* назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. *Используют* правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. *Умею*т выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине. | Текущий | **28/1**  12.11 |  |
| Совершенствования | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Команда «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. Развитие силовых способностей. | Текущий | **29/2**  13.11 |  |
| Совершенствования | Текущий | **30/3**  14.11 |  |
| Совершенствования | Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Команда «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. Развитие силовых способностей. | Текущий | **31/4**  19.11 |  |
| Совершенствования | Подтягивание по нормативу. | **32/5**  20.11 |  |
| Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Оценка техники выполнения упражнения. | **33/6**  21.11 |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (6 часов) | Изучение нового материала | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.) Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Описывают* технику выполнения опорного прыжка. *Используют* данные упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. | Текущий | **34/7**  26.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.) Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Оказывают* страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. *Владеют* упражнениями для организации самостоятельных тренировок. | Текущий | **35/8**  27.11 |  | |
| Совершенствования | Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий | **36/9**  28.11 |  | |
| Совершенствования | Текущий | **37/10**  3.12 |  | |
| Совершенствования | Текущий | **38/11**  4.12 |  | |
| Учетный | . Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) (м.). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110 см) (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Оценка техники опорного прыжка | **39/12**  5.12 |  | |
| Акробатика. Лазание (6 часов) | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазании е по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Правильная осанка как один из основных способов показателей физического развития человека. | *Описывают* технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. *Используют* акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. *Раскрывают* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. *Руководствуются* правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и *выполняют* упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. *Умеют* самостоятельно составлять и выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий | **40/13**  10.12 |  | |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазаниие по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. | Текущий | **41/14**  11.12 |  | |
| Комплексный | Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Составление акробатической комбинации. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. | Оценка техники выполнения длинного кувырка (м), кувырка вперед, назад (д) | **42/15**  12.12 |  | |
| Комплексный | Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазании е по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Составление акробатической комбинации. | Оценка техники лазания по канату | **42/16**  17.12 |  | |
| Комплексный | Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей. Составление акробатической комбинации. | Оценка стойки на голове и руках (м), мост с поворотом (д) | **44/17**  18.12 |  | |
| Учетный | Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений. | Оценка акробатической комбинации. | **45/18**  19.12 |  | |
| **Лыжная подготовка (25 часов)** | | | | | | | |
|  | Совершенствования | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Техника безопасности для занятий лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор лыжного инвентаря. | *Раскрывают* значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  *Описывают* технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Используют* упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  *Осуществляю*т самостоятельный контроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.  *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  *Моделируют* технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |  | **46/1**  24.12 |  | |
|  | Совершенствования | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Поочерёдное скольжение без палок. Передвижение скользящим шагом с махами руками, держа палки за середину. Цикл движений, состоящих из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками на второй шаг. Повторение техники попеременного 2-х шажного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  | **47/2**  25.12 |  | |
|  | Учётный | Учет техники попеременного 2-х шажного хода. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км. | Оценка попеременного 2-х шажного хода | **48/3**  26.12 |  | |
|  | Совершенствования и учёта | Совершенствование техники одновременного бесшажного, двухшажного, одношажного хода.  Прохождение дистанции до 2,5 км. | Оценка техники бесшажого хода. | **49/4**  14.01 |  | |
|  | Совершенствования и учёта | Оценка техники двухшажного хода. хода. | **50/5**  15.01 |  | |
|  | Совершенствования и учётный | Оценка техники одновременного одношажного хода. | **51/6**  16.01 |  | |
|  | Изучение нового материала | Повторение техники ранее изученных ходов. Освоение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Текущий | **52/7**  21.01 |  | |
|  | Изучение нового материала | Закрепление техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Подводящие упражнения без палок. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону. Переступание по кругу. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине. | Текущий | **53/8**  22.01 |  | |
|  | Совершенствования | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Совершенствование отталкивания скользящим упором. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи с подведением толчковой ноги к опорной (без палок). Передвижение коньковым ходом с одной палкой. | Текущий | **54/9**  23.01 |  | |
|  | Учётный | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Освоение техники конькового хода. Освоение согласования работы рук и ног. Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук. | Оценка техники одновременного одношажного хода. | **55/10**  28.01 |  | |
|  | Совершенствования | Техника одновременного конькового хода. Повторение ранее изученных упражнений. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом. |  | **56/11**  29.01 |  | |
|  | Совершенствования | Техника конькового хода. Скольжение на лыжах без палок, отталкиваясь внутренними рёбрами лыж (четкий перенос тяжести тела с ноги на ногу), добавить одновременное отталкивание палками. | *Умеют* самостоятельно проводить разминку. *Умеют* бегать лыжными ходами: попеременным двухшажным ходом; одновременными одно-, двухшахным ходом, бесшажным ходом.. *Умеют* бегать коньковыми ходами: одновременным одношажным, двухшажным. *Умеют* подниматься в гору скользящим шагом, осуществлять торможение и повороты плугом. | Текущий | **57/12**  30.01 |  | |
|  | Совершенствования | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники конькового хода. Совершенствование отталкивания скользящим упором. Поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра лыжи с подведением толчковой ноги к опорной (без палок). Передвижение коньковым ходом с одной палкой. | Текущий | **58/13**  4.02 |  | |
|  | Учётный | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости: повторный бег на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-3 мин; 40-60 м 4-5 раз с отдыхом 3-4 мин. Кроссы 0,5-1 км. Смешанное передвижение до 2 км. | Оценка техники одновременного 2-х шажного хода. | **59/14**  5.02 |  | |
|  | Учётный | Оценка техники одновременного 2-хшажного хода. | **60/15**  6.02 |  | |
|  | Совершенствования и учётный | Совершенствование техники лыжных ходов, техники подъёмов (полуёлочкой, ёлочкой и спусков (в основной и средней стойке), поворотов «переступанием», «упором», торможения на спуске «плугом», «упором».  Лыжная гонка на 1 км | По нормативам. | **61/16**  11.01 |  | |
|  | Изучение нового материала | Освоение техники торможения и поворотов плугом. Поворот к склону. Поворот от склона. Полный поворот. Прохождение дистанции до 3 км. | Текущий | **62/17**  12.02 |  | |
|  | Совершенствования | Совершенствование техники торможения и поворота плугом. Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. | Текущий | **63/18**  13.02 |  | |
|  | Учётный | Техника торможения и поворота плугом. Спуски с поворотами. совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. | Оценка техники торможения и поворота плугом. | **64/19**  18.01 |  | |
|  | Учётный | Техника подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. | Оценка техники подъёма в гору. | **64/20**  19.02 |  | |
|  | Учётный | Лыжная гонка на 2 км | По нормативам | **66/21**  20.02 |  | |
|  | Совершенствования | Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. | Текущий | **67/22**  25.02 |  | |
|  | Совершенствования | Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. | По нормативам | **68/23**  26.02 |  | |
|  | Совершенствования | Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. | Текущий | **69/24**  27.02 |  | |
|  | Учётный | Лыжные круговые эстафеты. Развитие скоростной выносливости. |  | Текущий | **70/25**  4.03 |  | |
| **Спортивные игры**  (17 часов) | | | | | | | |
| Баксетбол (12 часов) | комбинированный | Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности*. Организуют* совместные занятия баскетболом, осуществляют судейство игры.  *Моделируют* технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Выполняют* правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  *Применяют* правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Текущий | **71/1**  5.03 |  | |
| комбинированный | Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Текущий | **72/2**  6.03 |  | |
| комбинированный | Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Текущий | **73/3**  11.03 |  | |
| комбинированный | Закрепление техники бросков мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка техники броска от плеча с места | **74/4**  12.03 |  | |
| комбинированный | Совершенствование техники бросков. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача мяча при встречном движении.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Текущий | **75/5**  13.03 |  | |
| комбинированный | Оценка техники передачи мяча в движении | **76/6**  18.03 |  | |
| комбинированный | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача мяча при встречном движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Текущий | **77/7**  19.03 |  | |
| комбинированный | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Текущий | **78/8**  20.03 |  | |
| комбинированный | Освоение техники штрафного броска. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания (2х2. 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | *Моделируют* тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Текущий | **79/9**  1.04 |  | |
| комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок . сочетание приёмов ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | Текущий | **80/10**  2.04 |  | |
| комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок . сочетание приёмов ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Развитие координационных способностей. | Оценка техники штрафного броска. | **81/11**  3.04 |  | |
| комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. развитие координационных способностей. | Текущий | **82/12**  8.04 |  | |
| Футбол (5 час) | комбинированный | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижные игры (игра в салки с мячом) и эстафеты с мячом и без мяча. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности*.*  *Моделируют* технику освоенных и игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Организуют* совместные занятия футболом, осуществляют судейство игры.  *Моделируют* тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  *Выполняют* правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей | Текущий | **83/13**  9.04 |  | |
| комбинированный | Освоение техники ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба на месте. Удары внешней частью подъема перед стенкой. Удары по воротам после ведения, после передачи партнёром, после диагональной передачи. Удар по воротам с углового. Удар носком при выбивании мяча у противники, проталкивание мяча при игре на опережение. Имитация серединой лба на месте без мяча. Жонглирование серединой лба. Работа в парах. Передача мяча серединой лба во встречных колоннах. Учебная игра. | Текущий | **84/14**  10.04 |  | |
| комбинированный | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча в стену с различного расстояния двумя раками из-за головы без движения ног и туловища. То же в парах, тройках, четверках. Броски мяча партнеру после одного- трех шагов разбега. Броски на точность, на дальность. Учебная игра. | Текущий | **85/15**  15.04 |  | |
| комбинированный | Совершенствование техники ударов по воротам, техники владения мячом. Работа в парах ( отбор мяча). Удары по воротам после ведения, после передачи партнёром, после диагональной передачи. Удар по воротам с углового. Передвижения на ограниченной площадке. Обмен площадками не переставая вести мяч. Учебная игра. | Текущий | **86/16**  16.04 |  | |
| комбинированный | Совершенствование техники перемещений, владения мячом. совершенствование тактики игры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа в парах на расстоянии 3-4 м, в движении, на расстоянии 20-25 м. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Учебная игра. | Оценка техники изученных упражнений. | **87/17**  17.04 |  | |
| **Легкая атлетика (15 час).** | | | | | | | |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель (4 час.) | комбинированный | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культуры и спортом. Освоение техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух и трёх шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполняемых прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки в процессе освоения*. Демонстрируют* вариативное выполнение прыжковых упражнений. *Применяют* прыжковые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности  Умеют выполнять после быстрого разбега с 9-13 шагов прыжок в высоту способом перешагивания.  *Раскрывают* причины возникновения травм и повреждений, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы оказания первой помощи. *Характеризуют* основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.  *Умеют* метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цель. *Умеют* метать по движущейся цели. | Текущий | **88/1**  22.04 |  | |
| комбинированный | Характеристика типов травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах . Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с расстояния (м) - до 16 м, (д) – 12-14 м. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Текущий | **89/2**  23.04 |  | |
| комбинированный | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с расстояния (м) - до 16 м, (д) – 12-14 м. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча по медленно и быстро движущейся цели. | Оценка метания в вертикальную и горизонтальную цель | **90/3**  24.04 |  | |
| комбинированный | Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с расстояния (м) - до 16 м, (д) – 12-14 м. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Оценка прыжка в высоту по нормативу. | **91/4**  29.04 |  | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (3 часов) Метание мяча по движущейся цели. | комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | *Описываю*т технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения*. Демонстрируют* вариативное выполнение беговых упражнений*. Применяют* беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Умеют* бегать с максимальной скоростью с низкого старта. |  | **91/5**  30.04 |  | |
| комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м). эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. КТД 30 м. | Оценка метания по движущейся цели. | **93/6**  6.05 |  | |
| Учётный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Оценка по нормативу | **94/7**  7.05 | |  |
| Прыжки в длину с разбега.  Прыжки в длину с разбега. | комбинированный | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | *Описывают* технику выполнения прыжковых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. *Применяют* прыжковые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. *Умеют* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов, метать в мяч цель. *Умеют* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать в горизонтальную и вертикальную цель. |  | **95/8**  8.05 |  | |
| комбинированный | Прыжок с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель (1х1) с 12-14, 16 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |  | **96/9**  13.05 |  | |
| комбинированный | Прыжок с 11-13 шагов разбега. Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. КДТ прыжок в длину с места. |  | **97/10**  14.05 |  | |
| Учётный | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | **98/11**  15.05 |  | |
| Метание мяча на дальность. Техника длительного бега  (4ч) |  | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 12-14 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | *Описываю*т технику выполнения беговых упражнений, технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения*. Применяют* беговые упражнения и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. *Взаимодействуют* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений и метательные упражнения, соблюдают правила безопасности*. Определяют* дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. *Определяют* степень утомления организма. *Умеют* бегать в равномерном темпе до 15 мин, пробегать дистанции 1500, 2000 м. умеют метать мяч на дальность.  Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды». |  | **99/12**  20.05 |  | |
|  |  | Олимпиады: странички истории. Метания мяча на дальность с места в коридор 5-6 метров. Бег в равномерном темпе 14-16 мин. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. |  | **100/13**  21.05 |  | |
|  | Летние Олимпийские игры современности. Бег 1000 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. |  | **101/14**  22.05 |  | |
|  | Бег (д)1500 м и (м) 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. | Оценка по нормативу | **102/15**  27.05 |  | |