Календарно – тематическое планирование 8 класс

1 четверть

Легкая атлетика15 часов

Учебно-воспитательные задачи:

1.Развивать скоростные и скоростно-силовые способности;

2.Формировать технику спринтерского и длительного бега.

3.Воспитывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту)

4.Воспитывать волевые качества (инициативность, самостоятельность, дисциплинированность).

5.Формировать ценностно-смысловые компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 1.  (1) | **Легкая атлетика.** Правила Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физкультурой.  Требование к безопасности.  Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) 30-40м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) 30-40м.  Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на занятиях л/а.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 2.  (2) | Спринтерский бег, эстафетный бег.  Бег 30 м (к). | Техника низкого старта. Беговые упражнения.  Бег 30 м (к).  Эстафетный бег  Игра «Бездомный заяц»  Развитие скоростных качеств, правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Техника низкого старта. Беговые упражнения.  Бег 30 м (к).  Эстафетный бег | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Входной |  |  |
| 3.  (3) | Производственная деятельность.  Спринтерский бег, эстафетный бег. | Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений  Специально-беговые упражнения, переходящие в ускорения.  Стартовые ускорения 50-60м  (с высокого и низкого старта)  Челночный бег 3х10, эстафеты.  Значение производственно-промысловой деятельности в движениях. | Специально-беговые упражнения, переходящие в ускорения.  Стартовые ускорения 50-60м  Челночный бег 3х10, эстафеты. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
| 4.  (4) | Спринтерский бег, эстафетный бег.  Бег 60 м (к). | Бег на результат 60м.  ОРУ, специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств, эстафета. Игра «Глухарь» | Бег на результат 60м.  ОРУ, специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств, эстафета. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Входной | 07.09 |  |
| 5.  (5) | Прыжок в длину с места, метание малого мяча | Техника прыжка в длину с места. Отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.  Игры с преследованием. ОРУ  Развитие скоростно-силовых качеств | Техника прыжка в длину с места.  Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.  Игры с преследованием. | Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 08.09 |  |
| 6.  (6) | Прыжок в длину с места, метание малого мяча.  Метание малого мяча (к). | Многоскоки. Прыжок в длину Отталкивание.  Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов.  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Прыжки через «нарты».  Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Многоскоки. Прыжок в длину Отталкивание.  Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Прыжки через «нарты». | Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Входной | 10.09 |  |
| 7.  (7) | Прыжок в длину с места, метание малого мяча | Многоскоки. Прыжок в длину с места.  Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов.  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Прыжки через «нарты».  Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Многоскоки. Прыжок в длину с места.  Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Прыжки через «нарты». | Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 14.09 |  |
| 8.  (8) | Метание малого мяча.  Прыжок в длину с места (к). | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега  Игры «Прыгуны и бегуны», «Бег на перегонки» | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.  «Бег на перегонки» | Уметь прыгать в длину с 11 – 13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Входной | 15.09 |  |
| 9.  (9) | Бег на средние дистанции.  Бег 1000 м. Спортивные игры. | Комплекс упражнения на развитие дыхания и кровообращения  Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Бег 1000 м  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Уметь пробегать дистанцию до 1500м | Текущий | 17.09 |  |
| 10.  (10) | Бег на средние дистанции.  Футбол. Правила соревнований.  Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Комплекс упражнения на развитие дыхания и кровообращения  Бег до 2000 м.  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Футбол. Правила соревнований.  Развитие выносливости.  Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Бег до 2000 м.  Специальные беговые упражнения.  Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Уметь пробегать дистанцию до 1500м | Входной | 21.09 |  |
| 11.  (11) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий | Бег 10 минут.  Преодоление горизонтальных препятствий.  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Футбол (технические действия без мяча) Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Бег 10 минут.  Преодоление горизонтальных препятствий.  Футбол (технические действия без мяча) Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 22.09 |  |
| 12.  (12) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.  Челночный бег 3х10 (к). | Бег 15 минут.  Преодоление горизонтальных препятствий.  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Футбол (специальные упражнения). Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости  Челночный бег 3х10 (к). | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.  Челночный бег 3х10 (к). | Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут | Входной | 24.09 |  |
| 13.  (13) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.  Спортивные игры. | Бег 15 минут.  Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивные игры. Развитие выносливости.  Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | Бег 15 минут.  Преодоление вертикальных препятствий.  Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут | Текущий | 28.09 |  |
| 14.  (14) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.  Спортивные игры. | Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол – обводка «змейкой»). Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | Бег 17 минут.  Преодоление вертикальных препятствий.  Спортивные игры (футбол – обводка «змейкой»). | Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия | Текущий | 29.09 |  |
| 15.  (15) | Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.  Бег 1000 метров (к). | Бег 1000 м на результат Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игры. | Бег 1000 м на результат  Специальные беговые упражнения. Игры. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Входной | 01.10 |  |

**Баскетбол – 12 часов**

**Учебно**-воспитательные задачи:

1.Закрепить технику перемещений, технику владения мяча

2. Развивать координационные способности.

3.Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь и отзывчивость).

4.Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 16.  (1) | **Баскетбол.** Правила ТБ. Ведение и передачи мяча. | Требования к безопасности.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | **05.10** |  |
| 17.  (2) | Ведение и передачи мяча. Бросок по кольцу. Личная защита. Учебная игра. | 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. | Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | 06.10 |  |
| 18.  (3) | Ведение и передачи мяча. Бросок по кольцу. Подтягивание(м), сгибание рук в упоре лёжа(д) (к). | 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.  Подтягивание(м), сгибание рук в упоре лёжа(д) (к). | Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Подтягивание(м), сгибание рук в упоре лёжа(д) (к).Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Входной | 08.10 |  |
| 19.  (4) | Техника ведения мяча. Игры с ведением мяча | Строевые упражнения (повороты). Ведения мяча на месте. Ведения мяча в движении по прямой, змейкой. Игры с ведением мяча*.* | Ведения мяча в движении по прямой, змейкой.  Игры с ведением мяча*.* | Закрепить технику ведения мяча различными способами. | Текущий | 12.10 |  |
| 20.  (5) | Техника передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте . Игра. | Упражнения на развитие силы. Техника поворотов. Ловля и передача мяча на месте . Игра | Упражнения на развитие силы.  Ловля и передача мяча на месте . Игра | Закрепить технику ловли и передачи мяча | Текущий | 13.10 |  |
| 21.  (6) | Техника поворотов и ведения мяча с изменением направления.  Наклон вперед из положения сидя (к). | Техника поворотов и ведения мяча с изменением направления.Ловля и передача мяча от плеча.  Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Наклон вперед из положения сидя (к).Игра | Техника поворотов и ведения мяча с изменением направления. Наклон вперед из положения сидя (к).Ловля и передача. Игра | Совершенствовать технику передачи мяча. | Входной | 15.10 |  |
| 22.  (7) | Техника бросков. Игра «Перестрелка». | Комплекс упражнений на профилактику остеохондроза.  Техника ведения мяча.  Передача мяча одной рукой от плеча.  Броски по кольцу одной рукой после ловли*.* Игра «Перестрелка». | Передача мяча одной рукой от плеча.  Броски по кольцу одной рукой после ловли.  Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять броски по кольцу. | Текущий | 19.10 |  |
| 23.  (8) | Техника бросков с двух шагов. Броски в корзину в движении с двух шагов. | Упражнения на развитие координации.  Броски в корзину в движении с двух шагов.Игра в мини - баскетбол. | Упражнения на развитие координации. Броски в корзину в движении с двух шагов. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски по кольцу после ведения. | Текущий | 20.10 |  |
| 24.  (9) | Броски мяча в движении после двух шагов в корзину (к).  Игра в мини- баскетбол. | Упражнения на развитие координации.  Броски мяча в движении после двух шагов в корзину (к).  Игра в мини - баскетбол. | Броски мяча в движении после двух шагов в корзину.  Игра в мини - баскетбол. | Уметь выполнять броски по кольцу после ведения. | Промежуточный | 22.10 |  |
| 25.  (10) | Броски в кольцо сбоку от щита.  Учебная игра. | Упражнения на развитие ловкости.  Броски в кольцо сбоку от щита.  Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра. | Упражнения на развитие ловкости.  Броски в кольцо сбоку от щита.  Учебная игра. | Совершенствовать навык и технику бросков.  Знать правила игры в б\*б. | Текущий | 26.10 |  |
| 26.  (11) | Техника ведения мяча (к).  Учебная игра | Комплекс упражнений на профилактику остеохондроза.  Передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением противника.  Техника ведения мяча (к).  Учебная игра в б/б. | Комплекс упражнений на профилактику остеохондроза.  Техника ведения мяча (к).Уч игра в б/б. | Совершенствовать навык игры б/б | Промежуточный | 27.10 |  |
| 27.  (12) | Комплекс упражнений утренней зарядки.  Учебная игра. | Комплекс упражнений утренней зарядки.  Броски в кольцо сбоку от щита*.*  Уч игра в б/б.Итоги четверти. | Комплекс упражнений утренней зарядки. Броски в кольцо сбоку от щита*.* Уч игра в б/б. Итоги четверти. | Совершенствовать навык игры б/б | Текущий | 29.10 |  |

2 четверть

Гимнастика – 21 час

|  |
| --- |
| Учебно-воспитательные задачи:   1. Освоить технику акробатических упражнений, лазания по канату, упражнений на равновесие, простейших приёмов национальной борьбы, преодоления полосы препятствий, простейших композиций ритмической гимнастики. 2. Развивать координационные способности. 3. Воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, уважения культуры и самобытности своего края. 4. Формировать учебно-познавательные и информационно-коммуникативные компетенции. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 28.  (1) | **Гимнастика.** Правила ТБ. Страховка во время выполнения упражнения | Требование к безопасности и профилактике травматизма. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Акробатические упражнения из ранее изученной программы. Страховка во время выполнения упражнения | Акробатические упражнения из ранее изученной программы.  Страховка во время выполнения упражнения | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь при выполнении упражнений. | Текущий | 09.11 |  |
| 29.  (2) | Акробатика. Игра «Чехарда». | Комплекс упражнений утренней зарядки.  Акробатика *Д:* кувырок вперёд (назад) в группировке, в ;М: кувырок назад в упор присев; кувырок вперёд с послед прыжком вверх.  Игра «Чехарда». | Акробатика *Д:* кувырок вперёд (назад) в группировке, в ;М: кувырок назад в упор присев; кувырок вперёд с послед прыжком вверх. Игра «Чехарда». | Уметь  выполнять акробатические упражнения. Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. | Текущий | 10.11 |  |
| 30.  (3) | Акробатика. Игра «Смена мест». Кувырок вперед (к). | Комплекс упражнений направленных на развитие гибкости*. М -* кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках  Д - кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед (к). Игра «Смена мест». | *М -* кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках  Д - кувырок назад в полушпагат.  Кувырок вперед (к). Игра «Смена мест». | Закрепить навык акробатических упражнений | Промежуточный | 12.11 |  |
| 31.  (4) | Акробатические  соединения. Игра « Построй мост». | Комплекс упр. утренней зарядки.  Акробатика Д: кувырок вперёд (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*;  М: кувырок назад в упор присев; кувырок вперёд с последующим прыжком вверх. Лазание по канату в два приёма.  Игра « Построй мост». | Кувырок .  Лазание по канату. Игра | Закрепить навык акробатических упражнений | Текущий | 16.11 |  |
| 32.  (5) | Акробатические соединения.  Техника лазания по канату в два приёма. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. Техника лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение.  М: стойка на голове согнув ноги. | Техника лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение. М: стойка на голове согнув ноги. | Уметь выполнять упр на профилактику сколиоза. Сов-ние акробатики. | Текущий | 17.11 |  |
| 33.  (6) | Техника лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение (к). | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. Техника лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение (к). | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. Техника лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение (к). | Знать комплекс на профилактику сколиоза. Освоить технику лазания по канату | Промежуточный | 19.11 |  |
| 34.  (7) | Лазание по канату. Комбинация на бревне.  Игра «Класс делай как я» | Строевые упражнения. Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Лазание по канату. Комбинация на бревне. Игра «Класс делай как я». | Лазание по канату.  Комбинация на бревне. Игра «Класс делай как я» | Знать комплекс на профилактику сколиоза. Освоить технику лазания по канату | Текущий | 23.11 |  |
| 35.  (8) | Висы и упоры, подтягивания. Игра «Класс» | Повороты в движении и на месте, команда «прямо». Висы на руках, подтягивания.  Махом одной толчком другой подъем переворотом. Игра «Класс» | Висы на руках, подтягивания. Махом одной толчком другой подъем переворотом.  Игра «Класс» | Освоить строевые упражнения. Освоить технику висов и упоров | Текущий | 24.11 |  |
| 36.  (9) | Упражнения в равновесии. Лазание по канату.  Комбинация на бревне (к). | ОРУ на основные мышечные группы. Бревно: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую сторону (к).  Лазание по канату. Игра «Футбол». | Бревно: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую сторону (к).  Лазание по канату.  Игра «Футбол». | Знать упр на основные мышечные группы. Освоить навык техники опорного прыжка. Закрепить технику лазания по канату. | Промежуточный | 26.11 |  |
| 37.  (10) | Лазание по канату. Игра «Класс делай как я» | Строевые упражнения. Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Лазание по канату. Комбинация на бревне. Игра «Класс делай как я» | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Лазание по канату. Игра «Класс делай как я» | Знать упр на профилактику сколиоза. Освоить навык техники лазания по канату. | Текущий | 30.11 |  |
| 38.  (11) | ОРУ с гимнастическими палками.  Упражнения в равновесии.  Перекладина. | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация на бревне. Перекладина. Игра «Класс» | 2.ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация на бревне. Перекладина.Игра «Класс» | Уметь выполнять упр на бревне. | Текущий | 01.12 |  |
| 39.  (12) | Упражнение в равновесии. Игра «На внимание». | Комплекс утренней зарядки. Комбинация на бревне. Перекладина подтягивание. Игра «На внимание». Развитие координации, гибкости, силы. | Комбинация на бревне.  Перекладина подтягивание. Игра «На внимание». | Сов-ние комбинации на бревне.  Уметь выполнять подтягивания. | Текущий | 03.12 |  |
| 40.  (13) | Круговая тренировка. Комплекс УГГ (к). | Работа по станциям (не менее 10 станций).  Комплекс УГГ (к). Игра на внимательность. | Работа по станциям (не менее 10 станций).  Комплекс УГГ (к). Игра на внимательность. | Уметь работать по станциям. | Промежуточный | 07.12 |  |
| 41.  (14) | Круговая тренировка. Прыжки через «нарты». | Работа по станциям (не менее 10 станций) на развитие силы и гибкости. Показ и выполнение комплексов на коррекцию осанки. Игра на внимательность. Прыжки через «нарты». | Работа по станциям на развитие силы и гибкости. Показ и выполнение комплексов на коррекцию осанки.  Прыжки через «нарты». | Уметь выполнять прыжки через «нарты». | Текущий | 08.12 |  |
| 42.  (15) | Упражнение на перекладине. Упражнение на равновесии. «Удержись на бревне». | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Подтягивание. Упражнение на равновесии. «Удержись на бревне». | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Подтягивание. Упражнение на равновесии. «Удержись на бревне». | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | 10.12 |  |
| 43.  (16) | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. ОРУна силу. Опорный прыжок через гимнастического коня. Д - ноги в стороны: М - способом согнув ноги. Упражнение на равновесии. | Опорный прыжок через гимнастического коня. Д - ноги в стороны: М - способом согнув ноги.Упражнение на равновесии. | Сов-ние опорного прыжка и упр. на равновесие | Текущий | 14.12 |  |
| 44.  (17) | Опорный прыжок Д - ноги в стороны; Ю - способом согнув ноги (к). | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. Опорный прыжок через гимнастического коня. Д - ноги в стороны: Ю - способом согнув ноги (к).  Упражнения в равновесии. | Опорный прыжок через гимнастического коня. Д - ноги в стороны: Ю - способом согнув ноги (к). Упражнения в равновесии. | Знать технику выполнения опорного прыжка | Промежуточный | 15.12 |  |
| 45.  (18) | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.  Опорный прыжок. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Упражнение в равновесии. Опорный прыжок: Д - прыжок через гимнастического коня ноги в стороны; Ю - способом согнув ноги. | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Опорный прыжок. | Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики. Освоить навык техники опорного прыжка. | Текущий | 17.12 |  |
| 46.  (19) | Полоса препятствий. Нац. игра "Скопируй позы" | Комплекс утренней гимнастики. Строевые упражнения. Полоса препятствий – преодоление на время. Нац. игра "Скопируй позы". Составление индивидуальных занятий | 1.Комплекс утренней гимнастики. Полоса препятствий преодоление на время.  Нац. игра "Скопируй позы" | Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики. Освоить навык техники опорного прыжка. | Текущий | 21.12 |  |
| 47.  (20) | Полоса препятствий. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к). | Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Строевые упражнения. Полоса препятствий – преодоление на время. Нац. игра "Скопируй позы". Прыжки через скакалку за 1 минуту (к). | Полоса препятствий – преодоление на время .  Нац. игра «Скопируй позы. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к). | Уметь преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия. | Промежуточный | 22.12 |  |
| 48.  (21) | Круговая тренировка.Игра «Удержись на бревне» | Строевые упражнения. Работа по станциям (не менее 10 станций). Игра «Удержись на бревне». Составление и проведение индивидуальных занятий | Работа по станциям (не менее 10 станций).Игра «Удержись на бревне» | Совершенствовать навык работы по станциям. | Текущий | 24.12 |  |

3 четверть

Волейбол - 18 часов

Учебно-воспитательные задачи

1. Учить сочетать различные способы перемещения и передач мяча сверху двумя руками и приёмами и снизу во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь и отзывчивость).
4. Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 49.  (1) | **Волейбол.**  Правила ТБ. Комплексы  упражнений  адаптивной  физкультуры. | Требования к безопасности и профилактике травматизма. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Комплексы упражнений адаптивной физкультуры. Стойки и передвижения волейболиста | Комплексы упражнений адаптивной физкультуры. Стойки и передвижения волейболиста | Знать правила техники безопасности.  Иметь представления  об упр. адаптивной  физкультуры. | Текущий |  |  |
| 50.  (2) | Технические  действия без мяча*.*  Игра «Пятнашки». | Комплекс упр утренней зарядки. Специальные упражнения, перемещения и стойки волейболиста стоя, на месте и в движении. Игра «Пятнашки» | Специальные упражнения, перемещения и стойки  волейболиста стоя, на месте и в движении. Игра «Пятнашки» | Уметь выполнять спец упр волейболиста. | Текущий |  |  |
| 51.  (3) | Передачи мяча  сверху над собой (к).  Эстафеты на  развитие ловкости. | Комплекс упражнений на развитие ловкости. Выполнить передачи мяча над собой (к), в парах, во встречныхколоннах. Сочетание различных способов перемещений без мяча, с верхней передачей мяча вдоль сетки. Эстафеты на развитие ловкости | Выполнить передачи мяча над собой (к), в парах, во встречныхколоннах.  Сочетание различных способов перемещений.  Эстафеты на развитие ловкости | Знать упр на  развитие ловкости.  Уметь сочетать  различные способы перемещений | Промежуточный |  |  |
| 52.  (4) | Способы  перемещения и передачи мяча сверху.  Эстафеты на развитие  прыгучести. | Комплекс упр на развитие гибкости. Выполнить передачи мяча над собой в  парах, во встречных колоннах.  Сочетание различных способов  перемещений без мяча, с верхней  передачей мяча вдоль сетки.  Эстафеты на развитие прыгучести. | Комплекс упр на развитие гибкости. Сочетание различных способов  перемещений.  Эстафеты на развитие  прыгучести. | Знать упр на  развитие гибк.  Уметь сочетать  различные способы перемещений | Текущий |  |  |
| 53.  (5) | Способы  перемещения и передачи мяча сверху.  Эстафеты на развитие прыгучести. | Комплекс упр на развитие гибкости. Выполнить передачи мяча над собой  в парах, во встречных колоннах.  Сочетание различных способов перемещений без мяча, с верхней передачей мяча вдоль сетки. Эстафеты на развитие прыгучести. | Комплекс упр на развитие гибкости. Выполнить передачи мяча над собой  В парах, во встречных колоннах.  Эстафеты на развитие прыгучести. | Знать упр на  развитие гибк.  Уметь выполнять эстафеты на развитие прыгучести. | Текущий |  |  |
| 54.  (6) | Передачи мяча в  прыжке через сетку.  Игра «пионербол» с элементами волейбола (к). | ОРУ на основные мышечные группы.  Передачи мяча двумя руками через сетку во встречных колоннах. Передача мяча в прыжке. Игра «пионербол» с  элементами волейбола (к). | Передачи мяча двумя руками через сетку во встречных колоннах. Передача мяча в прыжке.  Игра «пионербол» с элементами волейбола (к). | Закрепить технику  приёма и передачи  мяча. | Промежуточный |  |  |
| 55.  (7) | Передачи мяча в  прыжке через сетку.  Игра «Пионербол» с  элементами  волейбола. | ОРУ на основные мышечные группы.  Передача мяча двумя руками через  Сетку во встречных колоннах.  Передача мяча в прыжке.  Игра «Пионербол» с  элементами волейбола. | Передача мяча двумя руками через  Сетку во встречных колоннах. Игра «Пионербол» с  элементами волейбола. | Закрепить технику  приёма и передачи  мяча. | Текущий |  |  |
| 56.  (8) | Приём мяча  сверху и снизу.  Перебивание мяча через сетку. | Комплекс упражнений на развитие основных систем организма. Приёмы мяча сверху в парах с перемещением. Перебивание мяча через сетку. Приём мяча с подачей в зоны  4,3,2 по заданию (с3-х м.) | Комплекс упражнений на развитие основных систем организма. Перебивание мяча через сетку.  Приём мяча с подачей в зоны 4,3,2 по заданию  (с3-х м.) | Уметь перебивать  Мяч через сетку. | Текущий |  |  |
| 57.  (9) | Приём мяча  сверху и снизу.  Перебивание мяча через  сетку (к). | Комплекс упражнений на развитие  основных систем организма. Приёмы мяча сверху в парах с перемещением.  Перебивание мяча через  сетку(к). Приём мяча с подачей в зоны  4,3,2 по заданию. (с 3-х м.) | Комплекс упражнений на развитие основных  систем организма. Перебивание мяча через  сетку(к).  Приём мяча с подачей в зоны4,3,2 по заданию. | Знать комплексы  упражнений на  развитие основных систем организма.  Уметь перебивать  мяч через сетку. | Промежуточный |  |  |
| 58.  (10) | Нижняя прямая подача.  Эстафета с подачей мяча. | ОРУ. Различные способы перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача с лицевой линии. Подача в правую, левую  зону соперника. Подача по цели, мишени.  Эстафета с подачей мяча*.* | Различные способы перемещения волейболиста.  Нижняя прямая подача с лицевой линии. Эстафета с подачей мяча*.* | Владеть навыками  стоек и перемещений волейболиста  выполнять нижнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 59.  (11) | Нижняя прямая  подача.  Подача по цели, мишени. | ОРУ. Различные способы перемещений волейболиста. Нижняя прямая подача с лицевой линии. Подача в правую, левую зону  соперника. Подача по цели, мишени.  Эстафета с подачей мяча. | Нижняя прямая подача с лицевой линии. Подача  по цели, мишени.  Эстафета с подачей мяча. | Владеть навыками  стоек и перемещений волейболиста  выполнять нижнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 60.  (12) | Нижняя прямая  подача.  Подача в правую, левую  зону соперника (к). | ОРУ. Различные способы перемещений  волейболиста. Нижняя прямая подача с  лицевой линии. Подача в правую, левую  зону соперника (к).  Подача по цели, мишени*.*  Учебная игра. | Подача в правую, левую  зону соперника (к).  Учебная игра*.* | Выполнять нижнюю прямую подачу | Промежуточный |  |  |
| 61.  (13) | Верхняя прямая  подача*.*  Игра «Свеча». | ОРУ. на все мышечные группы.  Выполнение подачи в стену. Выполнение подачи через сетку с расстояния 3-х метров.  Игра «Свеча» | Выполнение подачи в стену.  Выполнение подачи  через сетку с расстояния  3-х метров.  Игра «Свеча» | Уметь  выполнять  подачи через  сетку с  расстояния 3-х метров. | Текущий |  |  |
| 62.  (14) | Верхняя прямая  подача.  Игра «Свеча» | ОРУ. на основные мышечные группы. Выполнение подачи в стену. Выполнение подачи через сетку с расстояния 3-х метров.  Игра «Свеча». | ОРУ. на основные мышечные группы.  Выполнение подачи через  сетку с расстояния 3-х метров. Игра «Свеча». | Уметь  выполнять  подачи через сетку с  расстояния 3-х метров. | Текущий |  |  |
| 63.  (15) | Техника верхней прямой подачи по зонам.  Учебная игра в  волейбол (к). | ОРУ. на основные мышечные группы.  Техника верхней прямой подачи по зонам.  Выполнение подачи в стену. Выполнение подачи через сетку с расстояния 3-х метров.  Выполнение подачи по зонам, сочетать  с отжиманием. Учебная игра в волейбол (к). | ОРУ. на основные мышечные группы.  Техника верхней прямой подачи по зонам.  Учебная игра в волейбол (к). | Уметь  играть в волейбол по упрощенным  правилам. | Промежуточный |  |  |
| 64.  (16) | Техника верхней прямой подачи.  Игра в в/б двумя мячами. | ОРУ на основные мышечные группы. Выполнение подачи в стену. Техника  верхней прямой подачи по зонам. Выполнение подачи через сетку с расстояния 3-х метров. Выполнение подачи по зонам с отжиманием. Игра в в/б двумя мячами. | Техника верхней прямой подачи по зонам.  Выполнение подачи по зонам с отжиманием.  Игра в в/б двумя мячами. | Уметь  выполнять  верхнюю прямую  подачу. | Текущий |  |  |
| 65.  (17) | Игры и эстафеты  с элементами волейбола.  Техника передач  в/б мяча (к). | Комплекс упражнений на коррекцию  осанки и телосложения. Техника передач  в/б мяча (к). Игра «Пустое место».  Эстафеты с в/б мячом | Техника передач в/б мяча (к)*.*  Игра «Пустое место»  Эстафеты с в/б мячом | Овладение навыком  игр и эстафет с в/б  мячом. | Промежуточ  ный |  |  |
| 66.  (18) | Игры и эстафеты  с элементами волейбола.  Игра «Пустое место». | Комплекс упражнений на коррекцию  осанки и телосложения. Техника передач*.* Игра «Пустое место».  Эстафеты с в/б мячом | Игра «Пустое место»  Эстафеты с в/б мячом | Овладение навыком  игр и эстафет.  Знать правила игры  в в/б | Текущий |  |  |

Лыжная подготовка -12 часов

Учебно-воспитательные задачи:

1.Закрепить технику отдельных элементов классических ходов. Изучить технику одновременного одношажного конькового хода и одновременного двухшажного конькового хода.

2.Развивать координационные способности и выносливость.

3.Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь, отзывчивость.)

4. Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 67.  (1) | **Лыжная подготовка.** Правила Т.Б.  Техника  одновременного одношажного хода. | Инструктаж по лыжной подготовке.  Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе.  Поворот с переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки.  Преодоление бугра и подъемов скользящим бегом. | Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе.  Поворот с переступанием в движении на ровной площадке по лыжне. | Знать правила  поведения на уроках  по лыжной подготовки.  Уметь отталкиваться  ногой в скользящем  шаге и в одновремен  ном одношажном  ходе. | Текущий |  |  |
| 68.  (2) | Значение лыжной подготовки  на организм.  Техника одновременного одношажного хода | Значение лыжной подготовки  на организм. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе.  Поворот с переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. Преодоление бугра и подъемов скользящим бегом. Значение лыжной подготовки на организм. | Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе.  Преодоление бугра и подъемов скользящим бегом. | Знать правила  поведения на уроках  по лыжной подготовки.. Уметь преодолевать подъемы | Текущий |  |  |
| 69.  (3) | Одновременный одношажный ход (к).  Преодоление  препятствий. | Подседания и разгибания ног при отталкивании в одновременном  одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Сгибание ног при преодолении бугра.  Одновременный одношажный ход (к). | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.  Одновременный одношажный ход. | Учить технике  движений рук и ног  в одновременном  одношажном ходе.  Освоить технику  преодоления бугров. | Промежуточный |  |  |
| 70.  (4) | Одновременный одношажный ход.  Торможения.  Учебно -  тренировочная  лыжня 2 км. | Подседания и разгибания ног  при отталкивании в одновременном одношажном ходе.  Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Сгибание ног при преодолении бугра.  Учебно-тренировочная  лыжня  2 км. | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.  Учебно-тренировочная  лыжня 2 км. | Учить технике  движений рук и ног  в одновременном  одношажном ходе.  Освоить технику  преодоления бугров. | Текущий |  |  |
| 71.  (5) | Техника одновременного двухшажного конькового хода.  Повороты. | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.  Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом  ходе при передвижений в пологий подъем.  Поворот упором. | Согласованность  движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъем.  Поворот упором. | Освоить технику  работы ног и рук.  Закрепить технику поворотов. | Текущий |  |  |
| 72.  (6) | Техника одновременного двухшажного конькового хода.  Повороты (к).  Учебно-  тренировочная  лыжня 2 км. | Быстрое разгибание ноги при  отталкивании в одновременном  одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъем.  Повороты (к).  Учебно-тренировочная лыжня 2 км. | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъем.  Повороты (к).  Учебно-тренировочная лыжня 2 км. | Совершенствовать технику одновременного двухшажного  конькового хода Закрепить технику поворотов. | Промежуточный |  |  |
| 73.  (7) | Согласованность  движений в  одновременном двухшажном коньковом ходе. Скользящий бег. | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Отталкивание рукой и ногой в подъеме скользящим бегом.  Постановка верхней лыжи в  упор. Плавный перенос массы тела на лыжу. Вход в поворот. Эстафеты. | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание  рукой и ногой в подъеме скользящим бегом.  Вход в поворот. Эстафеты. | Совершенствовать работу рук в о/д ходе.  Уметь входить в поворот. Уметь переносить массу тела на лыжу. Закрепить  навык подъема скользящим бегом. | Текущий |  |  |
| 74.  (8) | Согласованность движений в одновременном двухшажном коньковом ходе. Скользящий бег. | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Отталкивание рукой и ногой в подъеме скользящим бегом.  Постановка верхней лыжи в  упор. Плавный перенос массы тела на лыжу. Вход в поворот. Эстафеты. | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Плавный перенос массы тела на лыжу.  Вход в поворот.  Эстафеты. | Совершенствовать работу рук в о/д ходе.  Уметь входить в поворот. Уметь переносить массу тела на лыжу. | Текущий |  |  |
| 75.  (9) | Одновременный двухшажный коньковый ход.  Подъем скользящим  шагом (к). | Навал туловища при отталкивании руками в о/д ходе. Выполнение подъема скользящим бегом (к). Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале  поворота упором. Командные гонки. | Выполнение подъема скользящим бегом (к).  Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале  поворота упором.  Командные гонки. | Совершенствовать технику подъема скользящим шагом.  Закрепить технику  торможений и поворотов. | Промежуточный |  |  |
| 76.  (10) | Подъем скользящим  шагом.  Одновременный двухшажный коньковый ход. | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.  Выполнение подъема скользящим шагом.  Удержание лыж в положении плуга при перемещении массы тела на ногу, противоположную сторону.  Командные гонки. | Выполнение подъема скользящим шагом.  Удержание лыж в положении плуга при перемещении массы тела на ногу, противоположную сторону. | Совершенствовать технику подъема скользящим шагом.  Закрепить технику  торможений и поворотов. | Текущий |  |  |
| 77.  (11) | Техника поворота переступанием. Преодоление препятствий.  Прохождение  дистанции  на 2 км (к). | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки.  Разгибание рук при окончании отталкивания в о/д ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Прохождение дистанции на 2 км (к). | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. Прохождение дистанции  на 2 км (к). | Совершенствовать технику выполнения  поворота переступанием, преодоление бугра.  Уметь проходить  Контрольную  дистанцию | Промежуточный |  |  |
| 78.  (12) | Техника поворота переступанием. Преодоление  препятствий.  Эстафеты. | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки.  Разгибание рук при окончании  отталкивания в о/д ходе. Сгибание ног при  преодолении бугра.  Преодоление препятствий Эстафеты. | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки.  Сгибание ног при  преодолении бугра.  Эстафеты. | Совершенствовать технику выполнения  поворота  переступанием, преодоление бугра. | Текущий |  |  |

4 четверть

Баскетбол -12часов

Учебно-воспитательные задачи:

1.Закрепить технику ловли и передач, изучить технику бросков по кольцу

2. Развивать координационные способности.

3. Воспитывать нравственные и духовные стороны личности (взаимопомощь, отзывчивость.)

4.Формировать учебно-познавательные компетенции.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 79.  (1) | **Баскетбол.**  Правила Т.Б.  Техника стоек  и перемещений. | Требования к безопасности и профилактике травматизма. Строевые упражнения с  поворотами. Специальные упражнения и  технические действия с мячом. Игра в б/б между командами. | Специальные упражнения и  технические действия с мячом. Игра в б/б между командами. | Знать технику безопасности.  Владеть техникой  перемещений,  спец упр с мячом | Текущий |  |  |
| 80.  (2) | Техника поворотов.  Упражнения  адаптивной  физкультуры. | ОРУ с набивными мячами в парах. Техника поворотов. Совершенствование  пройденного материала 1-й четверти:  ловлю и передачу мяча. Упражнения адаптивной физкультуры. | Техника поворотов.  Совершенствование  ловлю и передачу мяча.  Упражнения адаптивной физкультуры. | Закрепить технику  поворотов.  Освоить навык работы  с набивным мячом. | Текущий |  |  |
| 81.  (3) | Совершенствование  техники передач.  Наклон вперед из положения сидя (к). | Упр со скакалкой. Техника поворотов на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Наклон вперед из положения  сидя (к). | Передачи мяча одной  рукой от плеча на месте  и в движении. Эстафеты.  Наклон вперед из положения сидя (к). | Сов-ние навыка  Передач и поворотов на месте и  в движении | Итоговый |  |  |
| 82.  (4) | Совершенствование  техники передач.  Игры с ведением  мяча. | Строевые упражнения (повороты). Ведение мяча на месте. Передачи мяча в движении в  парах. Передачи мяча со сменой мест*.* Игры с ведением мяча. | Ведение мяча на месте. Передачи мяча в движении в парах. Передачи мяча со сменой мест*.* Игры с ведением мяча. | Совершен-ние  навыка передач  мяча на месте  и в движении. Знать правила игры в б/б. | Текущий |  |  |
| 83.  (5) | Техника бросков по  кольцу после ведения.  Обводка мяча  «змейкой». | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Обводка мяча «змейкой»  Броски по кольцу на расстоянии 1-м от  щита, по кольцу после ведения. Упражнения на профилактику плоскостопия. | Обводка мяча «змейкой»  Броски по кольцу на  расстоянии 1-м от щита,  по кольцу после ведения.  Упражнения на профилактику  плоскостопия. | Закрепить технику ведения мяча  «змейкой». Уметь выполнять  броски по кольцу. | Текущий |  |  |
| 84.  (6) | Техника бросков по  кольцу после ведения.  Броски по кольцу  после  ведения двух  шагов (к). | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Техника ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.  Броски по кольцу после ведения двух  шагов (к). Игра «Перестрелка» | Передача мяча одной рукой  от плеча. Броски по  кольцу после ведения  двух шагов (к). Игра «Перестрелка» | Закрепить технику  бросков по  кольцу после  ведения.  Совершенствовать технику передач. | Промежуточный |  |  |
| 85.  (7) | Техника бросков  после ловли.  Игра в мини-баскетбол. | Упр на развитие координации. Броски мяча после ловли с передачей мяча партнёром.  Игра в мини-баскетбол. | Упр на развитие координации. Броски  мяча после ловли с  передачей мяча партнёром .  Игра в мини-баскетбол. | Совершенствовать навык выполнения  бросков по кольцу  после ведения.  Знать правила игры. | Текущий |  |  |
| 86.  (8) | Упр на развитие  координации.  Игра в мини-  баскетбол. | Упр на развитие координации. Броски мяча после ловли с передачей мяча партнёром. Игра в мини-баскетбол. | Упр на развитие координации. Броски  мяча после ловли с  передачей мяча партнёром.  Игра в мини-баскетбол. | Совершенствовать навык выполнения  бросков по кольцу  после ведения.  Знать правила игры. | Текущий |  |  |
| 87.  (9) | Игра в мини-  баскетбол.  Поднимание  туловища  за 30 сек. (к). | Упр на развитие координации. Броски мяча после ловли с выполнением обманных движений. Игра в мини-баскетбол. Поднимание туловища за 30 сек. (к). | Броски мяча после ловли с  выполнением обманных движений. Поднимание  туловища за 30 сек. (к).  Игра в мини-баскетбол. | Совершенствовать навык выполнения  бросков по кольцу  после ведения.  Знать правила игры. | Итоговый |  |  |
| 88.  (10) | Техника бросков по  кольцу после  ведения.  Игра «Перестрелка». | Комплекс упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Техника ведения мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.  Броски по кольцу после ведения двух  шагов. Игра «Перестрелка». | Комплекс упражнений на  профилактику сколиоза  и плоскостопия. Передача мяча одной рукой от  плеча.  Игра «Перестрелка». | Соверш-ние  навыка тех-ки  бросков. Знать  правила игры  в б/б. Уметь выполнять технические приемы. | Текущий |  |  |
| 89.  (11) | Техника бросков  после ловли.  Подтягивание(м), сгибание рук в упоре лёжа(д) (к). | Упр на развитие координации. Броски мяча после ловли с передачей мяча партнёром.  Игра в мини-баскетбол. Подтягивание(м), сгибание рук в упоре лёжа(д) (к). | Броски мяча после ловли с  передачей мяча партнёром.  Игра в мини-баскетбол.  Подтягивание(м),  Сгибание рук в упоре лёжа(д) (к). | Соверш-ние  навыка тех-ки  бросков.Уметь выполнять технические приемы. | Итоговый |  |  |
| 90.  (12) | Комплекс упр типа зарядки.  Учебная игра в б/б. | Комплекс упр типа зарядки. Броски по  кольцу после ведения двух шагов.  Уч игра в б/б | Комплекс упр типа зарядки.  Броски по кольцу после  ведения двух шагов.  Уч игра в б/б | Соверш-ние навыка  игры в б/б. | Текущий |  |  |

Лёгкая атлетика -15 час

Учебно-воспитательные задачи:

1.Развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

2.Овладеть техникой спринтерского бега, техникой длительного бега, техникой прыжков в высоту и метания.

3.Воспитывать волевые качества (инициативность, самостоятельность, дисциплинированность).

4.Формировать ценностно-смысловую компетенцию.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Содержание учебного материала | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды контроля | Дата проведения урока | |
| планируемая | фактическая |
| 91.  (1) | **Лёгкая атлетика.**  Правила Т.Б.  Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Познакомить с приёмами самоконтроля. Требования к безопасности. Строевые упражнения. Подводящие упр. - прыжки в высоту.  Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | Строевые упражнения. Подводящие упр. -  прыжки в высоту.  Техника прыжка  в высоту способом «перешагивание». | Учить прыжку в  высоту.  Уметь соблюдать  нормы поведения на  занятиях. | Текущий |  |  |
| 92.  (2) | Техника прыжка в  высоту. Челночный  бег 3х10 (к). | Строевые упр –полуповороты. Техника прыжка в высоту способом  «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.  Игра«Перестрелка». Медленный бег до3-х мин. Челночный бег 3х10 (к). | Техника прыжка в высоту способом  «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.  Игра«Перестрелка» Челночный бег 3х10 (к). | Закрепить навык  техники прыжка  в длину с места | Итоговый |  |  |
| 93.  (3) | Высокий старт и  стартовый разгон.  Элементы спортигр. | Комплекс типа зарядки (поточное выполнение). Упр с набивными мячами в  парах. Медленный бег до 4 мин с ускорениями до 50 метров. Положения высокого старта (с опорой на одну руку). Элементы спортигр. | Упр с набивными мячами в  парах. Медленный бег до  4 мин с ускорениями до  50 метров. Положения высокого старта (с опорой на одну руку).Элементы спортигр. | Закрепить  технику  стартовых  ускорений. | Текущий |  |  |
| 94.  (4) | Низкий старт и  стартовый разгон.  Бег 30 м (к). | Комплекс типа зарядки (поточное выполнение). Упражнения с набивными мячами. Медленный бег до 5мин с  ускорениями до 50 м. Положение низкого старта. Бег 30м (к). Спорт игра. | Упражнения с набивными мячами. Медленный бег  до 5мин с ускорениями до 50 м.Бег 30м (к).  Спорт игра. | Совершенствовать  технику бега  на короткие  дистанции. | Итоговый |  |  |
| 95.  (5) | Комплексы  упражнений на  коррекцию осанки и телосложения  Бег 60м с низкого  старта. | Комплексы упражнений на коррекцию  осанки и телосложения. Бег на короткие дистанции с низкого старта или с опорой  на одну руку. ОРУ в движении по кругу  и спец беговые упр. Прыжки через скакалку. | Бег на короткие дистанции с  низкого старта или с опорой  на одну руку. ОРУ в движении по кругу  и спец беговые упр. Прыжки через скакалку. | Закрепить технику  бега на 60 м.  Уметь выполнять прыжки на скакалке. | Текущий |  |  |
| 96.  (6) | Техника прыжков с разбега.  Бег 60 м (к). | Комплекс упр на коррекцию осанки. Бег на короткие дистанции 60м (к). Разучить технику прыжков с разбега. Бег до 5мин. | Комплекс упр на коррекцию осанки. Бег на короткие дистанции 60м (к).  Разучить технику прыжков с разбега. Бег до 5мин. | Освоение навыка техники разбега с 3-х  шагов разбега. Совершенствование  техники бега на спринтерские  дистанции. | Итоговый |  |  |
| 97.  (7) | Прыжок в длину с  разбега.  Игра «Футбол»,  прыжки ч/з нарты. | ОРУ в движении. Спец. беговые,  прыжковые упр. Техника прыжка в длину  с разбега способом согнув ноги. Медленный бег до 6 мин. Игра «Футбол», прыжки  ч/з нарты. | Техника прыжка в длину  с разбега способом согнув ноги. Медленный бег до 6 мин.Игра «Футбол»,  прыжки ч/з нарты. | Закрепить навык техники разбега с 3-х  шагов разбега.  Знать правила игры в футбол. | Текущий |  |  |
| 98.  (8) | Спец. беговые,  прыжков. упр.  Прыжок в длину  с места (к). | ОРУ в движении. Спец. беговые, прыжков. упр. Техника прыжка в длину с  разбега. Прыжок в длину  с места (к). Футбол. | ОРУ в движении. Спец. беговые, прыжков. упр.  Прыжок в длину с места  (к). Футбол. | Совершенств. навыка техники прыжков с места. | Итоговый |  |  |
| 99.  (9) | Метание мяча на  дальность. Полоса препятствий. | Комплекс типа зарядки (поточное выполнение). Многоскоки, спец. беговые  упр. Метание малого мяча с места.  Полоса препятствий. Элементы спортигр. | Многоскоки, спец. беговые  упр. Метание малого мяча с места. Полоса препятствий.  Элементы спортигр. | Изучение техники метания. Освоить технику преодоления полосы препятствий. | Текущий |  |  |
| 100.  (10) | Метание мяча на  дальность (к).  Игра «Футбол». | Комплекс типа зарядки(поточ. выполнение)  Челночный бег 4х9 метров. Метание малого мяча с разбега (к). Игра «Футбол» | Комплекс типа зарядки  (поточ. выполнение)  Метание малого мяча с  разбега (к).Игра «Футбол» | Соверш-ние  техники метания  малого мяча. Уметь играть в футбол. | Итоговый |  |  |
| 101.  (11) | Медленный бег до 6  минут.  Игра "Футбол". | Комплекс упражнений на развитие  скоростно-силовых качеств. Прыжки в  длину с места. Медленный бег до 6мин. Упражнения на расслабление. Игра  "Футбол". | Прыжки в длину с места.  Медленный бег до 6мин.  Игра "Футбол". | Соверш-ние техники прыжка в длину.  Уметь играть в  футбол. | Текущий |  |  |
| 102.  (12) | Бег 1000 метров (к).  Игра "Футбол". | Комплекс упражнений на развитие  скоростно-силовых качеств. Бег 1000  метров (к). Упр на расслабление. Игра "Футбол". | Бег 1000 метров (к).  Упр на расслабление.  Игра "Футбол". | Закрепление  техники бега на  длинные дистанции | Итоговый |  |  |
| 103.  (13) | Преодоление полосы  препятствий.  Игра "Футбол". | ОРУ в движении. Спец беговые упражнения.  Полоса препятствий. Медленный бег до 6 минут. Игра "Футбол". | Спец беговые упражнения.  Полоса препятствий.  Медленный бег до  6 минут. Игра "Футбол". | Закрепление техники бега на длинные  дистанции | Текущий |  |  |
| 104.  (14) | Бег «Километры  здоровья».  Игра "Футбол". | Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Спец беговые упражнения. Бег «Километры  здоровья». Игра "Футбол". | Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.  Бег «Километры  здоровья».  Игра "Футбол". | Освоить технику  преодоления  препятствий.  Совершен. Технику  бега на длинные  дистанции | Текущий |  |  |
| 105.  (15) | Преодоление полосы  препятствий.  Игра "Футбол". | ОРУ в движении. Спец беговые упражнения. Полоса препятствий. Медленный бег до 6 минут. Футбол  Подведение итогов года | ОРУ в движении. Спец беговые упражнения.  Полоса препятствий.  Медленный бег до 6 минут  Футбол | Соверш-ть технику  преодоления  препятствий.  Совершен. Технику  бега на длинные  дистанции | Текущий |  |  |