

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Панова А.Ю. А.Ю. Панова
«01» *02* 20 *17* г.

«Утверждаю»



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 8 класса

Составитель: учитель физической культуры
Курчашова Наталья Николаевна

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов.

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Создать условия для углубленного обучения технике легкоатлетических видов.</p> <p>2. Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей.</p> <p>3. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p> <p>5. Развивать учебно-познавательную компетенцию.</p>	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег</p> <p>1.Обучить технике низкого старта:</p> <p>а) старт;</p> <p>б) стартовый разгон;</p> <p>в) бег по дистанции;</p> <p>г) финиширование.</p> <p>2. Развивать скоростные, координационные способности.</p>	5	1	Вводный. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.		комплекс 1		
			2	Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь разбежаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		комплекс 1		
			3	Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь разбежаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 30 м (сек): Высок. М. 4,7 и < Д. 4,9 и < Средн. М. 5,5-5,1 Д. 5,9-5,4 Низк. М.5,8 и > Д. 6,1 и >	комплекс 1		
			4	Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Бег 60 м (сек.) Высок. М. 8,8 и < Д. 9,4 и < Средн. М.10,1-9,2 Д. 9,6-10,6 Низк. М10,5 и > Д.11,0 и >	комплекс 1		

		5	Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты.	Бег 100 м (сек) Высок. М.9,3 Д. 9,5 Средн. М.9,6 Д.9,8 Низк. М.9,8 Д.10,0	комплекс 1		
Прыжок в длину, метание мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: а) разбег; б) отталкивание в) полет г) приземление Совершенствовать технику метания мяча: а) в цель; б) на дальность Развивать скоростно-силовые и координационные способности.	6	6	Комбинированный. Т/б в прыжках в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей.	Показать результат в прыжках в длину с места не ниже среднего. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать т/б в прыжках.	Прыжок с места (см) Выс. М. 210 и > Д. 200 и > Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и < Д. 155 и <	комплекс 1		
		7	Комбинированный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Контроль двигательной подготовленности – поднятие туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Уметь подбирать разбег. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать название л/а упр.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз): Мальч.-20 Девочки-19	комплекс 1		
		8	Учетный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований в прыжках в длину. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Знать правила соревнований в прыжках в длину.	Прыжок в длину с разбега (см): М. 400; 360; 310 Д. 370; 340; 260	комплекс 1		
		9	Комбинированный. Т/б в метании мяча. Метание теннисного мяча в цель (1*1) с расстояния 12-16 м. ОРУ. Спец беговые упр. Развитие координационных способностей, выносливости	Уметь метать мяч в цель с 12-16 м. Демонстрировать ОРУ. Знать т/б в метании.	Попасть из 5 попыток 3 раза.	комплекс 1		

			10	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м), выносливости. Основы формирования двигательных действий.	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад». Знать основы формирования двигательных действий.	Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и >	комплекс 1		
			11	Учетный. Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие координационных способностей, выносливости.	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад».	М Д 42 27 37 21 28 17	комплекс 1		
	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости Преодоление препятствий Переменный бег Гладкий бег Кроссовая подготовка.	4	12	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега		комплекс 1		
13			Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий	Вис на руках: Мальч.-35 с. Девочки-31 с	комплекс 1			
14			Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции Текущий	комплекс 1				
15			Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	комплекс 1			
Спортивные игры 1. Создать условия	Баскетбол 1.Совершенство	12	16	Комбинированный. Т/б на уроках б/б. Сочетанием приемов передвижений и	Знать правила т/б на занятиях б/б. Уметь		комплекс 2		

<p>для овладения техническими приемами в спортивных играх.</p> <p>2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>4. Создать условия для формирования учебно-познавательной компетенции.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве капитана команды</p>	<p>вать технику перемещений игрока.</p> <p>2. Совершенство вать технические приемы баскетбола.</p> <p>3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям.</p> <p>4. Развивать координационные способности.</p> <p>5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.</p>		<p>остановок игрока. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей.</p> <p>Физические способности и их влияние на физическое развитие. Правила игры в б/б.</p>	<p>выполнять передачи мяча разными способами. Уметь вести мяч с изменением направления. Знать о влиянии физ. способн. на физ. развитие.</p>				
		17	<p>Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь вести мяч с изменением направления. Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять бросок с места.</p>	<p>Оценка техники передачи мяча на месте.</p>	<p>комплекс 2</p>		
		18	<p>Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь оказывать противодействие защитнику. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча в движении.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.</p>	<p>комплекс 2</p>		
		19	<p>Комбинированный. Бросок одной от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в движении.</p>	<p>комплекс 2</p>		
		20	<p>Комбинированный. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении. Выполнять бросок одной рукой от плеча с места.</p>	<p>Оценка техники броска одной от плеча с места.</p>	<p>комплекс 2</p>		
		21	<p>Комбинированный. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением на оценку. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.</p>	<p>Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.</p>	<p>комплекс 2</p>		

			22	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой в движении.	комплекс 2		
			23	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок на оценку. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Олимпийские игры соврем.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре. Знать об Олимпийских играх соврем.	Оценка техники штрафного броска	комплекс 2		
			24	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.		комплекс 2		
			25	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.		комплекс 2		
			26	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.				
			27	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.				
Гимнастика 1 Создать условия	Висы и упоры Строевые упражнения	4	28	Изучение нового материала. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Знать страховку		комплекс 3		

<p>для овладения техники гимнастических упражнений.</p> <p>2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами гимнастики.</p> <p>3. Развивать учебно-познавательную компетенцию.</p> <p>4. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве командира отделения.</p>	<p>1. Учить выполнению поворотов в движении.</p> <p>2. Учить выполнению упражнений в висах и упорах.</p> <p>3. Развивать силовые, координационные способности.</p> <p>СУ. Основы знаний</p>		<p>выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись (Д). Подтягивание в виси. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения.</p>				
		29	<p>Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись; сед боком, соскок (Д). Подтягивание в виси. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений</p>		комплекс 3		
		30	<p>Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в виси – мальчики, подтягивание в виси лежа - девочки.. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Уметь работать самостоятельно, по отделениям. Уметь оказывать помощь и страховку.</p>	<p>Подтягивание в виси (раз): Мальчики высокий- 9; средний-7; низк.-2 Девочки высокий-17; средн.-14; низк.-5</p>	комплекс 3		
		31	<p>Учетный. Выполнение комбинации на перекладине на технику. Основные правила проведения соревнований по гимнастике.</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать основные правила проведения соревнований по гимнастике</p>	<p>Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине.</p>	комплекс 3		

<p>Прикладные упражнения. Опорные прыжки.</p> <p>1. Совершенствовать упражнения в равновесии.</p> <p>2. Учить опорным прыжкам.</p> <p>3. Развивать скоростно-силовые способности, гибкость.</p>	4	32	Изучение нового материала. ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь переносить партнера. Выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать прикладное значение гимнастики. Уметь оказывать помощь и страховку при выполнении прыжков.		комплекс 3		
		33	Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке г. скамейки. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь передвигаться с грузом на плечах. Уметь выполнять комбинацию в равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.		комплекс 3		
		34	Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять расхождения при встрече. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.	Выполнение комбинации в равновесии на оценку.	комплекс 3		
		35	Учетный. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.	Демонстрация опорного прыжка на оценку.	комплекс 3		
<p>Акробатические упражнения</p> <p>Лазанье</p> <p>1. Учить лазанию по канату в два приема.</p> <p>2. Учить акробатическим упражнениям.</p>	4	36	Изучение нового материала. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь лазать по канату. Уметь выполнять страховку.		комплекс 3		
		37	Комплексный. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колен. Кувырок вперед и назад (Д). ОРУ в движении. Лазанье по	Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь выполнять страховку. Уметь лазать по канату.		комплекс 3		

			канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости.				
		38	Комплексный. Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости. Уметь лазать по канату.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	комплекс 3	
		39	Учетный. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости.	Демонстрация лазанья по канату в два приема на оценку.	комплекс 3	
Упражнения в вися, равновесии.	3	40	Изучение нового материала. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		комплекс 3	
		41	Совершенствование. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		комплекс 3	
		42	Учетный. Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в вися	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; Девочки: 17–15–8	комплекс 3	
	2	43	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися	Корректировка техники выполнения упражнений		комплекс 3	

Развитие силовых способностей			лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Текущий				
		44	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
Развитие координационных способностей	2	45	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
		46	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
Развитие скоростно-силовых способностей.	2	47	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		

			48	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		
Лыжная подготовка	Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Коньковый ход.	15 ч	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			51	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		

			53	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м ,ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м ,ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м ,ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			56	Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			57	Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			58	Совершенствование. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом,		комплекс 1		

			горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.				
		59	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
		60	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1		
Подъемы Учить: подъему в гору	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом.		комплекс 1		

	скользящим шагом.			шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.					
			65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом			комплекс 1	
			66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом			комплекс 1	
	Торможение. Учить: торможению «плугом» Повороты Учить: повороту «плугом»	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом . Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».			комплекс 1	
			68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом			комплекс 1	
			69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00		комплекс 1	
Спортивные игры 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися	Волейбол 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить	15	70	Изучение нового материала Правила т/б при занятиях волейболом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом.			комплекс 2	
			71	Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях			комплекс 2	

<p>физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>4. Создать условия для формирования учебно познавательной компетенции.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве капитана команды</p>	<p>технике приема мяча</p> <p>4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>5. Учить техническим и тактическим действиям в игре.</p> <p>6. Развивать физические способности.</p>		<p>собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Правила игры в в/б.</p>	<p>волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>				
		72	<p>Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Правила игры в в/б.</p>	<p>Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>		комплекс 2		
		73	<p>Совершенствования. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>	Оценка техники передачи над собой, во встречных колоннах	комплекс 2		
		74	<p>Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь перемещаться под мяч. Уметь принимать мяч с подачи.</p>		комплекс 2		
		75	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p>	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.	комплекс 2		
		76	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p>	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.	комплекс 2		

			77	Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Прием подачи на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь принимать мяч с подачи. Уметь перемещаться под мяч.	Оценка техники приема подачи.	комплекс 2		
			78	Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча через сетку с перемещением.	комплекс 2		
			79	Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять нападающий удар.		комплекс 2		
			80	Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на оценку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь выходить под мяч после перемещения.	Оценка техники нападающий удара	комплекс 2		
			81	Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь выходить под мяч после перемещения. Выполнять технические действия в игре.		комплекс 2		
			82	Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	комплекс 2		
			83	Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку. Отбивание	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи в	комплекс 2		

				мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Выполнять технические действия в игре.	тройках после перемещения			
			84	Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки.	комплекс 2		
Кроссовая подготовка Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Развивать выносливость Совершенствовать навыки в преодолении препятствий.	6	85	Комбинированный. Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
			88	Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (мал.) Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
			89	Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (мал.) Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		

				выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.					
			90	Учетный. Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Спец. Беговые упр. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м. дев., 2000 м. мал. Уметь распределять силы на дистанции.	Бег 1500 м Девочки выс.7.30; сред. 8.00; низк. 8.30 Бег 2000м Мальчики выс. 9.00; сред. 9.30; низк. 10.00	комплекс 1		
Легкая атлетика 1. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве судьи. 3. Развивать учебно-познавательную компетенцию 4. Углубить знания о влиянии физических упражнений на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.	Спринтерский бег, эстафетный бег Совершенствовать технику бега с низкого старта. Развивать скоростные, координационные способности.	4	91	Совершенствования. Т/б на уроках л/а. Низкий старт. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м.	Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и >	комплекс 1		
			92	Совершенствования. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.	Бег 30 м (сек): Высок М. 4,7 и < Д. 4,9 и < Средн. М. 5,5-5,1 Д. 5,9-5,4 Низк. М.5,8 и > Д. 6,1 и >	комплекс 1		
			93	Совершенствование. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты		комплекс 1		
			94	Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно	Бег 100 м (сек) Высок. М 9,3	комплекс 1		

				выполнять упражнения на развитие быстроты	Д. 9,5 Средн. М.9,6 Д.9,8 Низк. М.9,8 Д.10,0			
Прыжок в высоту с разбега: Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»: А) разбег; Б) отталкивание; В) переход ч/з планку; Г) приземление	4	95	Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь сохранять ритм разбега. Уметь сочетать отталкивание и взлет. Знать и уметь выполнять спец. прыжковые упр.	Прыжок с места (см) Выс. М. 210 и > Д. 200 и > Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и < Д. 155 и <	комплекс 1		
		96	Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.		комплекс 1		
		97	Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.		комплекс 1		
		98	Учетный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега. Знать правила соревнований по прыжкам в высоту.	Оценка техники прыжка в высоту.	комплекс 1		
Метание малого мяча: Совершенствовать технику	4	99	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		

метания мяча на дальность.	100	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
	101	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
	102	Комбинированный. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на оценку. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Уметь метать мяч на дальность.	Метание: Мальчики 5- 40 м. 4- 35; 3-31м. Девочки 5- 35 м; 4- 30; 3-28 м	комплекс 1		