

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
I. Четверть (27 ч.)									
Легкая атлетика (11ч.)									
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
2.	Низкий старт (30–40 м)	Совершенствования	1	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Знать: правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
3.	Бег по дистанции	Совершенствования	1	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
4.	Эстафетный бег	Совершенствования	1	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
5.	Бег (60 м) на результат	Учетный	1	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Бег60м: м.:«5»-9.3 «4»-9.6 с «3»-9.8 с д.: «5»-9.5 «4»-9.8 с «3»-10.0 с	Ком- плекс 1		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Комбинированный.	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<i>Знать: правила соревнований по прыжкам в длину</i> <i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Ком- плекс 1		
7.	Метание мяча (150 г)	Комбинированный	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Ком- плекс 1		
8.	Прыжок в длину с 9-11 шагов.	Комбинированный	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Ком- плекс 1		
9.	Прыжок в длину на результат	Учетный	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.</i>	Оценка техники прыжка м: 400-380-360 см; д : 370-340-320 см.	Ком- плекс 1		
10.	Бег на средние дистанции	Комбинированный	1	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции.</i> <i>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м</i>	Текущий	Ком- плекс 1		
11.	Бег (2000 м)	Комбинированный.	1	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м</i>	Без учета времени	Ком- плекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Футбол (7 ч.)									
12.	Стойки футболиста	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
13.	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу	Комбинированный.	1	Центральные (прямые) и эксцентричные (косвенные) удары. Точность ударов. Сила ударов. Удар внутренней частью подъема. Удар средней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Остановка мяча.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
14.	Ведение мяча, отбор мяча.	Комбинированный.	1	Ведение мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
15.	Обманные движения.	Комбинированный.	1	Финт «уход» от соперника выпадом при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
16.	Индивидуальные действия с мячом.	Комбинированный.	1	Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
17.	Тактика защиты	Комбинированный.		Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
18.	Тактика нападения	Комбинированный.		Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		

Баскетбол (9ч.)

19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Знать: правила поведения при занятиях баскетболом Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
20.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Знать: правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
21.	Бросок двумя руками от головы с места	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Знать: основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</i> <i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
22.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
23.	Учебная игра	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
24.	Ведение мяча с сопротивлением на месте	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
25.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
26.	Учебная игра	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
27.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Изучение нового материала	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
II. Четверть (21 ч.)									
Гимнастика (16 ч.)									
28.	Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой</i> <i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы</i>	Текущий	Комплекс 2		
29.	Подтягивания в висе	Совершенствования.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</i> <i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
30.	ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствования	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
31.	Подтягивания в висе.	Совершенствования	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Знать: терминологию гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
32.	Опорный прыжок.	Изучение нового материала	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
33.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
34.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
35.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
36.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2		
37.	Опорный прыжок.	Учетный	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 2		
38.	Акробатика	Изучение нового материала	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
39.	Акробатика	Совершенствования	1	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей..	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
40.	Акробатика	Совершенствования	1	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
41.	Акробатика	Совершенствования	1	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
42.	Акробатика	Совершенствования	1	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
43.	Акробатика	Учетный	1	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Оценка техники выполнения акробати-	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
						ческих упражнений			
Баскетбол (5ч.)									
44.	Ведение мяча с сопротивлением	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
45.	Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	Изучение нового материала	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		
46.	Штрафной бросок	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		
47.	Позиционное нападение со сменой места	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
48.	Учебная игра	Комбинированный	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей					
III. Четверть (30 ч.)									
Лыжная подготовка (20 ч.)									
49.	Одновременный одношажный ход	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Знать: т/б, значение занятий л/с для здоровья. Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.	Текущий	Комплекс 4		
50.	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.	Текущий	Комплекс 4		
51.	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	Совершенствования	1	Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4		
52.	Одновременный двухшажный	Совершенствования	1	Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
53.	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	Совершенствования	1	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
54.	Спуск с изменением стоек»	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
55.	Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
56.	Спуск в высокой стойке	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
57.	Поворот «плугом»	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
58.	Применение изучаемых способов передвижения	Совершенствования	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	на дистанции от 2 км до 3 км								
59.	Преодоление мелких неровностей поверхности	Совершенствования	1	Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км .	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
60.	Подъем «елочкой», «лесенкой	Совершенствования	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
61.	Одновременный двухшажный ход	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
62.	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствования	1	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
63.	Совершенствование техники подъемов,	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	торможения и поворотов			ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".	<i>торможение и повороты.</i>				
64.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.)	Совершенствования	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	Уметь: <i>передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
65.	Одновременный бесшажный ход	Совершенствования	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Уметь: <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
66.	Поворот упором двумя лыжами	Совершенствования	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь: <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
67.	Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь: <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, торможение.</i>	Текущий	Комплекс 4		
68.	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Комплексный	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Уметь: <i>передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы, торможение.</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Волейбол (10 ч.)									
69.	Техника безопасности на уроках	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3		
70.	Стойки и передвижения игрока.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3		
71.	Игра по упрощенным правилам.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
72.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
73.	Нижняя прямая подача, прием подачи	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой.	Комплекс 3		
75.	Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>правильно технические действия</i>				
76.	Отбивание мяча кулаком через сетку	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
77.	. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
78.	Комбинации из разученных перемещений	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		

IV. Четверть (24 ч.)

Волейбол (8 ч.)

79.	Инструктаж по ТБ	Совершенствования	1	Инструктаж по ТБ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
-----	------------------	-------------------	---	---	--	---------	------------	--	--

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
80.	Передача мяча в тройках после перемещения	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
81.	Комбинации из разученных перемещений	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка нижней прямой передачи	Комплекс 3		
82.	Передача мяча в тройках после перемещения	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
83.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
84.	Тактика свободного нападения	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь :играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
85.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения					
86.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (10ч.)									
87.	Равномерный бег (15 мин)	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	Знать: правила поведения в занятиях кроссовым бегом понятие о темпе упражнения. Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
88.	Равномерный бег (17 мин)	Совершенствования	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
89.	Равномерный бег (17 мин)	Совершенствования	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
90.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
91.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
92.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
93.	Равномерный бег (19 мин)	Совершенствования	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
94.	Равномерный бег (20 мин)	Совершенствования	1	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
95.	Бег в равномерном темпе (3000 м).	Изучения нового материала	1	Бег в равномерном темпе (3000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать на дистанцию 3000 м</i>	Текущий	Комплекс 4		
96.	Бег (3000 м)	Совершенствования	1	Бег (3000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать на дистанцию 3000 м</i>	м:16.00 д: 19.00	Комплекс 4		

Легкая атлетика (6 ч.)

97.	Низкий старт (30–40 м).	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
98.	Эстафетный бег (круговая эстафета).	Комбинированный	1	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
99.	Финиширование	Совершенствования	1	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
100.	Бег на результат (60 м)	Учетный	1	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Промежуточная аттестация.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Бег 60 м: м: «5»-9.3 «4»-9.6 «3»-9.8 д: «5»-9.5 «4»-9.8	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
						«3»- 10.0			
101.	Метание малого мяча	Учетный		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Знать: правила соревнований в метании мяча. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Оценка метания мяча на дальность м: 40-35-31 д: 35-30-28	Ком-плекс 4		
102.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	Учетный		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Оценка техники прыжка	Ком-плекс 4		