

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
Протокол № 1
от "30" августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ СОШ №3
А.А. Мельниковым
Приказ №135 «01» сентября 2022г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
6-9 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предмет	Выпускник научится	Выпускник получает возможность научиться	Результат освоения ОП ООО
Предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»			
Физическая культура	<i>Знания о физической культуре</i>		
	- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и	- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать

	формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.		первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>		
	• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.	

	• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.		расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; 6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной
	<i>Физическое совершенствование</i>		
	• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	

	• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.		деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.
--	--	--	---

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 6 классов
в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	Или Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	Или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
6.	Челночный бег 3*10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного» оружия	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12

1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Или Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	11,40	10.00
	Или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Челночный бег 3*10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	Или бег на лыжах 5 км (мин,с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

10.	Плавание 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного» оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135

3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
6 класс
(Авторы: Матвеев А.П.)**

№урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Средства обучения	Контроль	Содержание урока по УМК	Дата проведения	
							по плану	по факту
1 четверть.								
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Бег на короткую дистанцию	<u>Лёгкая атлетика</u> 1. Формировать знания о истории физической культуры и правилах поведения на занятиях лёгкой атлетикой в зале и на площадке. 2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд) 3. Провести беговые упражнения и технику высокого старта. 4. Провести эстафеты и бег по пересечённой местности.	<i>Изучают</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и историю физической культуры; <i>описывают</i> технику выполнения высокого старта; <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки; <i>проявляют</i> физические качества при проведении эстафет и кросса	Беседа по технике безопасности на уроках л /а, ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, СБУ, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 2-х минут. Эстафеты, п/игра «Салки»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения беговых упражнений,	Уч. М.Я.Виленский стр.8-9, 78-79 Д/з стр. 77-78 История лёгкой атлетики стр.9-13 Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения		

2.	Бег на короткую дистанцию	1.Формировать знания и представления о возрождении олимпийских игр и олимпийского движения; истории лёгкой атлетики, 2. Провести строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд), ОРУ для развития подвижности суставов. 3. Повторить СБУ, технику высокого старта(от 15 до 30 м) и старта с опорой на одну руку, бег с ускорением от 30 до 50 м(стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 5. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног) и эстафеты с прыжками.	<i>Имеют представление</i> об истории лёгкой атлетики, возрождении олимпийских игр и олимпийского движения; <i>выполняют</i> строевые упражнения; <i>осваивают</i> технику высокого старта и старта с опорой на одну руку; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений <i>осваивают</i> технику прыжковых упражнений;	ОРУ для развития подвижности суставов, СБУ, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых способностей, координации, выносливости. Ходьба, бег до 3-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Охотники и утки»	Корректировка техники выполнения беговых, прыжковых упражнений	Уч. М.Я.Виленский стр.9-13, 77-78, 81-82 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов стр. 10-13 История зарождения Олимпийского движения в России		
3.	Бег на короткую дистанцию	1. Формировать знания и представления об истории зарождения олимпийского движения в России, упражнениях для улучшения техники низкого и высокого стартов. 2.Провести строевые упражнения (построение в колонну, выполнение команд), ОРУ для развития подвижности суставов. 3. Повторить технику: старта с опорой на одну руку и бега на короткую дистанцию до 50 м (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Провести контрольное упражнение для определения быстроты. 5. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног) и эстафеты с прыжками.	<i>Имеют</i> представление об истории зарождения олимпийского движения в России, упражнениях для улучшения техники низкого и высокого стартов <i>осваивают</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений; <i>выявляют</i> типичные ошибки в выполнении техники бега на короткую дистанцию; <i>демонстрируют</i> скоростной бег на дистанции 30, 60 м на максимальный результат; <i>применяют</i> беговые упражнения для развития физических качеств; <i>соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Стой!»	<u>КТ, КУ</u> бег 30, 60 м, сек (фиксирование результата, корректировка прыжковых упражнений бега)	Уч. М.Я.Виленский стр.10-13, 84 Д/з стр. 78 Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека стр.84 упражнения для улучшения техники бега		
4.	Метание мяча в цель	1. Формировать знания и представления о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека; об упражнениях для улучшения техники	<i>Имеют</i> представление: о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, об упражнениях для улучшения техники бега.	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в	Корректировка техники выполнения ОРУ,	Уч. М.Я.Виленский стр.78,84, 88-89 Д/з стр. 13-15		

		бега. 2. Провести строевые упражнения (остановка строя по команде), ОРУ без предмета, беговые упражнения, с набивным мячом (2 кг) (броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, ловля двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями). 3. Обучать технике метания мяча в цель (вертикальную, горизонтальную (1х1 м)) с расстояния 8-10 м. 4. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног, бег преследование с прыжками) и бег по пересечённой местности. 5. Провести длительный бег.	<i>знают и применяют</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений с н/мячом, метании и в беге; <i>осваивают</i> технику метания мяча в цель; <i>описывают</i> технику метательных упражнений; <i>проявляют</i> качества координации и выносливости при беге; скоростно-силовые качества в прыжковых упражнениях	равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Стой!», «Карлики и великаны» «Ловля парами», «Боевые петухи»	прыжковые упражнения ний, метания мяча	<i>Познай себя (ростовесовые показатели)</i> стр. 88-90 Техника выполнения л/а упражнений. Метание. Упражнения для улучшения техники метания		
5.	Метание мяча с разбега <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания и представления о физическом развитии человека (ростовесовые показатели); о технике выполнения л/а упражнений, упражнениях для улучшения техники метания. 2. Провести строевые и порядковые (« На месте шагом – марш!», «направляющий – на месте!») упражнения и ОРУ для развития координации. 3. Провести: беговые упражнения, с набивным мячом (броски из положения стоя грудью и боком в направлении броска с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту, ловля двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с после поворота на 90°, после приседания) и тестирование для определения скоростно-силовых	<i>Имеют</i> представление о физической культуре человека, ростовесовых показателей. <i>выполняют</i> организующие упражнения; <i>применяют</i> знания об упражнениях для улучшения техники метания; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений <i>проявляют</i> скоростно-силовые качества в метании, прыжке в длину с места и выносливость в беге	ОРУ для развития координации, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6 минут в равномерном темпе. П/игры «День и ночь», «Гусеница»	Корректировка техники выполнения упражнений с набивными мячами, прыжковые упражнения ний, метания мяча КТ прыжок в длину с места, см	Уч. М.Я.Виленский стр. 13-15 стр.79-80, 88-90 Д/з стр. 15-18 «Осанка» стр. 79-80 Основные правила соревнований. Метание		

		качеств. 4. Повторить метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м и обучать технике метания мяча с 4-5бросковых шагов. 5. Провести бег по пересечённой местности.						
6.	Метание мяча с разбега	1. Формировать знания и представления о правильной и неправильной осанке; об основных правилах соревнований (метание). 2. Провести строевые и порядковые («Класс – прямо!», «Направляющий – на месте!», « В обход налево (направо) шагом – марш!») 3. Провести: ОРУ для развития координации, беговые упражнения набивным мячом (броски из положения стоя грудью и боком в направлении броска с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту, ловля двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с после поворота на 90°, после приседания). 4. Повторить технику выполнения метания мяча на дальность и провести контроль. 5. Развивать выносливость посредством проведения подвижных игр.	<i>Имеют</i> представление об осанке, упражнениях для укрепления мышц стопы; <i>осваивают</i> упражнения для укрепления мышц стопы; <i>выполняют</i> упражнения с н /мячом и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>анализируют</i> технику выполнения метания мяча на дальность; <i>проявляют</i> выносливость в длительном беге и во время подвижных игр <i>демонстрируют</i> метание малого мяча на дальность на максимально возможный результат;	ОРУ для укрепления мышц стопы, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 минут в равномерном темпе. П/игры: «Смена лидера», «Две команды», «Ловля парами», «Собери флажки»	Корректировка техники выполнения беговых упражнений, с набивными мячами, метания мяча <u>КУ</u> метание мяча, м фиксирование результата	Уч. М.Я.Виленский стр. 15-18, 79-80 Д/з стр. 19-20 <i>Зрение. Гимнастика для глаз</i> стр. 83-84 Техника выполнения л/а упражнений. Эстафетный бег		
7.	Эстафетный бег <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания и представления о зрении и гимнастике для глаз; технике выполнения л/а упражнений. «Эстафетный бег». 2. Провести строевые и порядковые («Противоходом налево (направо) шагом – марш!») упражнения и ОРУ с гимнастической палкой. 3. Провести: беговые упражнения и эстафетный бег.	<i>Имеют</i> представление о зрении, гимнастике для глаз; <i>выполняют</i> организующие упражнения; <i>осваивают</i> комплекс гимнастики для глаз; <i>проявляют</i> скоростные качества в эстафетном беге; <i>проявляют</i> силовые качества в упражнении на определение силы	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игры «День и ночь», «Слово на каждый шаг»	Корректировка техники выполнения ОРУ, беговых упражнений <u>КТ</u> поднимание	Уч. М.Я.Виленский стр. 19-20, 83-84 Д/з стр. 21-25 <i>Психологические особенности возрастного развития</i> стр. 84-85 Техника выполнения л /а упражнений. Прыжок в длину с разбега		

		4. Провести бег по пересечённой местности до 1,5 км. 5. Провести тестирование для определения силы.			туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз			
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.Формировать знания и представления:опсихологических особенностях возрастного развития;технике выполнениял /аупражнений. Прыжок в длину с разбега. 2. Провести строевые (повороты в движении) упражнения и ОРУ с г/скалкой. 3. Обучать технике прыжка в длину с7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». 4. Провести контрольное упражнение для определения выносливости. 5.Развивать физические качества.	<i>Имеют</i> понятие о психологических особенностяхвозрастного развития; <i>выполняют</i> разученный комплексупражнений с предметом; <i>овладевают</i> техникой выполнения прыжка в длину; <i>демонстрируют</i> технику и тактику бега на длинные дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений	ОРУ со скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации, на расслабление. Ходьба, бег.	<u>КУ</u> бег 1000 м, с (фиксирование результата	Уч. М.Я.Виленский стр. 21-25, 84-85 Д/з стр. 25-27 <i>Научитесь управлять собой. Характер</i> стр.87 Упражнения для улучшения техники прыжков стр. 79. Основные правила соревнований		
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1. Формировать знания и представления:о характере; упражнениях для улучшения техники прыжков;основных правилах соревнований. 2. Провести строевые упражнения (размыкание) и ОРУ со скакалкой. 3. Повторить технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом« согнув ноги». 4. Провести длительный бег до 2000 м и упражнения на расслабление. 5. Провести тестирование для определения гибкости.	<i>Имеют</i> понятиео характере; <i>овладевают</i> техникой выполнения прыжка в длину с разбега; <i>демонстрируют</i> выносливость в контрольном упражнении	ОРУ со скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации, на расслабление Ходьба, бег. П/игра по выбору	<u>КТ</u> наклон вперёд сидя на полу, см	Уч. М.Я.Виленский стр. 25-27, 79,87 Д/з стр. 27-30 <i>Физическое самовоспитание (до «реализация программы»)</i>		
10.	Бег на длинную дистанцию <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания о физическом самовоспитании. 2. Провести строевые (ходьба змейкой, зигзагом) упражнения и ОРУ с	<i>Имеют</i> понятие о физическом самовоспитании; <i>моделируют</i> комплекс ОРУ с гимнастической палкой; <i>применяют</i> беговые упражнения для подготовки к тесту;	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег. Эстафеты, п/игры «Белые	<u>КУ</u> бег 1500 м (фиксирование результата	Уч. М.Я.Виленский стр. 25-30, 82-83 Д/з стр.30-34		

		гимнастической палкой. 3. Провести: беговые упражнения и эстафеты с элементами л/а. 4. Провести бег со средней скоростью до 1500 м, с целью подготовки к сдаче контрольного упражнения. 5. Провести тестирование для определения выносливости	<i>осваивают</i> тактику бега на 300 м; <i>проявляют</i> выносливость в тестировании <i>выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС;	медведи», «Запрещённое движение»	2000 м без учёта времени КТ наклон вперёд сидя на полу, см	<i>Физическое самовоспитание</i> стр. 109-112 История, основные правила, т/б в баскетболе		
11.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола <i>Основные приемы игры.</i> Передвижения, повороты и остановки прыжком	Спортивные игры. Баскетбол 1. Провести беседу о правилах поведения на уроках спортивных игр, истории, основных правил игры баскетбола, самовоспитании. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику перемещений (в стойке приставными шагами), остановки (прыжком), поворотов без мяча и с мячом, стоек в баскетболе) и ознакомить с комбинацией из освоенных элементов. 4. Провести эстафеты с элементами игры «баскетбол»	<i>Имеют</i> представление о самовоспитании; правилах техники безопасности, истории баскетбола, основных правилах игры; <i>моделируют и выполняют</i> комплексы ОРУ с мячом; <i>описывают и осваивают</i> технические приемы игры; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов; <i>соблюдают</i> ТБ	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением»	Корректировка техники т/упражнений игры Баскетбол	Уч. М.Я.Виленский стр. 30-34, 109-112, 158-160 Д/з стр. 34-36 <i>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</i> <i>Опорно-двигательная</i> стр. 109-112 Основные правила, т/б игры «Баскетбол» стр. 158-162 Основные приёмы игры		
12.	<i>Основные приёмы игры.</i> Ловля и передачи мяча	1. Формировать знания и представления: о влиянии физических упражнений на опорно-двигательную систему; об основных правилах и приёмах игры «баскетбол». 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику челночного бега 3х10 м. 4. Повторить технику передвижений, остановок (прыжком), поворотов, стоек (на месте и в движении), ловли и передачи (двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, с отскоком от пола) мяча в баскетболе и обучать технике остановки в два шага с последующей передачей мяча.	<i>Осваивают</i> знания о влиянии физических упражнений на опорно-двигательную систему; <i>имеют</i> представление о истории, основных правилах и приёмах игры <i>моделируют и проводят</i> самостоятельные занятия по коррекции ОРУ с мячом; <i>осваивают</i> технику изучаемых игровых приёмов; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий, соблюдают ТБ	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Колдуны», «Карлики и великаны», «Перестрелка», эстафеты с элементами баскетбола	Фронтальный опрос Корректировка техники челночного бега и т/упражнений игры Баскетбол	Уч. М.Я.Виленский стр. 34-36 стр. 109-112, 158-162 Д/з стр. 36 <i>Влияние физических упражнений на пищеварительную систему</i> стр. 112-113, 159 Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления и высоты отскока		

		4. Развивать физические качества посредством подвижных игр и эстафет.						
13.	Основные приёмы игры. Ведение мяча	1.Формировать знания представления о влиянии физических упражнений на пищеварительную систему организма; основных приёмах игры. 2. Провести ОРУ в парах и повторить технику челночного бега 3х10 м. 3. Повторить технику ловли и передачи (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча на месте и в движении после двух шагов) мяча без сопротивления защитника. 4. Обучать ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости по звуковому и зрительному сигналу. 5. Развивать физические качества посредством подвижных игр.	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на пищеварительную систему; <i>Осваивают</i> технику ловли и передач мяча; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	ОРУ в парах, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением», «Охотники и утки»	Корректировка техники челночного бега, ловли и передач мяча	Уч. М.Я.Виленский стр.36,112-113, 159 Д/з стр. 36-38 Влияние физических упражнений на кровеносную систему		
14.	Основные приёмы игры. Бросок мяча	1.Формировать знания представления о влиянии физических упражнений на кровеносную систему организма 2. Повторить технику: ловли и передачи мяча в парах, тройках, круге, квадрате; ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости по звуковому и зрительному сигналу в сочетании с техникой выполнения ловли и передачи мяча. 3. Обучать технике броска одной и двумя руками от груди с места и в движении (после ведения ведущей и неведущей рукой, ловли мяча) без сопротивления защитника. 4. Провести комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на кровеносную систему организма; <i>осваивают</i> технику основных приёмов игры; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов, устраняя типичные ошибки; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение основных приёмов игры и их комбинаций; <i>выполняют</i> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	ОРУ в парах, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Не давай мяч водящему», учебная игра в б/б 4х4	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и действий <u>КТ</u> челночный бег 3х10 м., с Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и действий	Уч. М.Я.Виленский стр.36-38, 112-115, 158-162 Д/з стр.38 Влияние физических упражнений на дыхательную систему стр. 160 Вырывание мяча, стр.158-162 Основные приёмы игры баскетбол		

		5. Провести игровые задания, учебную игру.						
15.	Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча	1. Формировать знания и представления о влиянии физических упражнений на дыхательную систему. 2. Провести ОРУ с н/мячами. 3. Повторить комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом без сопротивления защитника. 4. Обучать вырыванию и выбиванию мяча и провести игровые задания, эстафеты с элементами баскетбола. 5. Развивать физические качества посредством проведения учебной игры	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на дыхательную систему; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняют характерные ошибки; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий, соблюдают ТБ	ОРУ с н/мячами, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Пятнашки с ведением», «Два огня»	Фронтальный опрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и действий	Уч. М.Я.Виленский стр. 38, 160, 158-162 Д/з стр. 39 Влияние физических упражнений на выделительную систему стр. 112-115, 158-162 Основные приёмы игры баскетбол		
16.	Тактика игры. Позиционное нападение.	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на выделительную систему 2. Повторить основные приёмы игры – перемещения, остановки, передачи (двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении) без сопротивления защитника, броски мяча, вырывание и выбивание мяча, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом без сопротивления защитника. 3. Ознакомить с позиционным нападением (5:0) без изменения позиций игроков, тактическим приёмом игры - нападение быстрым прорывом (2:1). 4. Провести игровые задания и учебную игру по упрощённым правилам.	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на выделительную систему; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; <i>овладевают</i> тактическим приёмом игры; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают ТБ	ОРУ с г/скакалкой строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Мяч в центр», «Следи за сигналом», учебная игра в б/б 4х4	Корректировка техники, тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 39, 158-162 Д/з стр. 97-99 История, т/б гимнастики		
17.	Тактика игры.	1. Провести ОРУ с мячом.	<i>Имеют</i> представление об	ОРУ с мячом, строевые	Корректи-	Уч.		

	Нападение быстрым прорывом (2:1).	2. Повторить основные приёмы игры – перемещения, остановки, передачи (двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении) без сопротивления защитника, броски мяча, вырывание и выбивание мяча, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом без сопротивления защитника. 3. Ознакомить с тактическим приёмом игры - нападение быстрым прорывом (2:1) и повторить позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. 4. Провести игровые задания и учебную игру по упрощённым правилам.	основных приёмах игры; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; <i>овладевают</i> тактическим приёмом игры; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают ТБ	упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. Игровые задания учебная игра в б/б 4х4.	ровка техники, тактики игры	М.Я.Виленский стр. 39, 158-162		
II четверть								
18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Гимнастика 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения на занятиях гимнастикой и истории гимнастики. 2. Провести строевые упражнения, перестроения (строевой шаг), ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Повторить акробатические элементы: кувырок вперёд, 2-3 слитно, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках. 4. Провести лазанье по канату в два приёма и гимнастическую эстафету.	<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов; <i>выполняют</i> строевые упражнения; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на формирование правильной осанки; <i>анализируют</i> технику акробатических элементов, лазания по канату; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Попади в мяч», «Запрещённое движение», «Парная чехарда»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений и точечного массажа	Уч. М.Я.Виленский стр. 97-99 История гимнастики Д/з стр.99 Техника безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями стр. 157-158 «Мост» из положения стоя (девочки)		
19.	Акробатические упражнения Лазание по	1. Формировать знания и представления учащихся о технике безопасности и страховке во время занятий физическими упражнениями.	<i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую	ОРУ с г/скалкой, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос,	Корректировка техники выполнения	Уч. М.Я.Виленский стр. 99, 157-158 Д/з стр. 105		

	канату	2. Повторить строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением) и провести ОРУ с г/скалкой. 3. Провести упражнения с целью совершенствования техники прыгивания и прыгивания. 4. Повторить лазание по канату в два приёма и технику: кувырка вперёд, назад 2-3 кувырков слитно, «мост» из положения лёжа, стоя, стойки на лопатках, разучить акробатическую комбинацию. 5. Провести гимнастическую эстафету и упражнения для развития гибкости, координационных способностей.	жизнедеятельность с помощью ОРУ без предметов; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу	нос, лоб», «Будь внимательным», «Парная чехарда», «Найди пару»	акробатических упражнений	Влияние акробатических упражнений на организм человека		
20.	Акробатические упражнения Лазание по канату	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии акробатических упражнений на организм человека. 2. Провести строевые упражнения (размыкание и смыкание на месте) и ОРУ без предметов. 3. Провести передвижения по г/стенке, скамье. 4. Повторить лазание по канату в два приёма и технику: кувырка вперёд, назад 2-3 кувырков слитно, стойки на лопатках, «мост» из положения лёжа, стоя и повторить акробатическую комбинацию. 5. Провести игры- эстафеты с гимнастической скалкой и упражнения для развития гибкости, силы.	<i>Имеют</i> представление о технике выполнения акробатических упражнений, лазания по канату в два приёма; <i>различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; <i>описывают</i> технику и <i>составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ без предметов, строевые упражнения, на развитие координации, силы, гибкости, ловкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игры: «Кто это», «Второй лишний», эстафеты	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Уч. М.Я. Виленский стр.103, 105 Д/з стр.39 Влияние физических упражнений на нервную систему стр.153-157 Висы и упоры. Подъём переворотом махом одной, толчком другой		
21.	Упражнения на снарядах Висы и упоры	1. Формировать знания и представления учащихся о физических упражнениях на нервную систему, технике выполнения гимнастических упражнений (висы и упоры).	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на нервную систему; <i>овладевают</i> знаниями об основах выполнения акробатических упражнений; <i>описывают</i> технику и <i>составляют</i> простейшие	ОРУ для осанки, строевые упражнения, для развития координации, силы, гибкости, ловкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Второй лишний», «Сделай фигуру», «Пустое место», «Нитка, иглолка,	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Уч. М.Я. Виленский стр. 39, 153-157 Д/з стр.39-40 Влияние физических упражнений на		

		2. Провести ОРУ для осанки и упражнения с лазанием по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье и прыжковые упражнения на гимнастической скамье. 3. Повторить технику висов и упоров, ознакомить с подъёмом переворотом махом одной, толчком другой. 4. Провести контроль по технике выполнения 2 кувырков вперёд слитно и повторить разученную акробатическую комбинацию. 5. Провести эстафеты с н/мячами.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений; оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности проявляют физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах	узелок»	ний КУ 2 кувырка вперёд слитно (техника)	эндокринную систему		
22.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления влияния физических упражнений на эндокринную систему. 2. Провести ОРУ с г/палкой, повторить разученную акробатическую комбинацию и оценить технику выполнения. 3. Обучать упражнениям в равновесии на бревне ((передвижение на носках, укороченным шагом, приставным шагом с движением рук, повороты, выпады). 4. Обучать технике упражнений на перекладине: подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев (д), подтягивание. 5. Провести эстафеты с обручем, н/мячами с преодолением препятствий.	Овладевают знаниями о влиянии физических упражнений на эндокринную систему; проявляют универсальные умения выполнения организующих упражнений; описывают технику и выявляют ошибки в выполнении разученных упражнений; оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игры «Ловля парами», «Перетяни в круг»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ Акробатическая комбинация (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр.39-40, стр. 153-157 Д/з стр. 40-45 Что такое «Здоровье». Слагаемые ЗОЖ (до «..сон..» стр. 153-157 «Висы и упоры»		
23.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления учащихся о понятии «Здоровье», слагаемых здорового образа жизни (режим дня, УТГ).	Осваивают знания о режиме дня, УТГ; описывают технику выполнения акробатической комбинации из числа разученных упражнений;	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игра	Корректировка техники выполнения	Уч. М.Я.Виленский стр. 40-45,153-157 Д/з стр.46-52		

		2.Составить акробатическую комбинацию самостоятельно. 3.Повторитькомбинацию из упражнений в равновесии на бревне. 4. Повторитьупражнения на перекладине подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев (д), подтягивание. 5. Провести упражнения на развитие физических качеств	<i>оказывают страховку</i> и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений; <i>определяют</i> упражнения для развития физических качеств	«Придумай сам», «Кого назвали, тот ловит», «Перетягивание каната»	гимнастических упражнений	<i>слагаемые ЗОЖ (до личной гигиены)</i>		
24.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления учащихся о слагаемых ЗОЖ (сон, режим питания, двигательная активность), самостоятельные занятия). 2. Провести строевые упражнения и ОРУ в парах. 3. Повторить технику ранее изученных упражнений на перекладине (подъём переворотомв упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев (д), подтягивание). 4. Повторить самостоятельно комбинацию из 3-5 разученных акробатических упражнений и комбинацию из упражнений на бревне. 5. Провести контроль в определении силовых способностей	<i>Имеют представление</i> о слагаемых ЗОЖ; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах; <i>составляют</i> простейшие комбинации из числа разученных упражнений; <i>определяют</i> упражнения для развития физических качеств	ОРУ в парах, строевые упражнения, для развития координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Запрещённое движение», «Колесо»	Корректировка техники выполнения гимнастическихупражнений КУ поднимние туловища сидя на полу (д), подтягивания (м), кол-во раз	Уч. М.Я.Виленский стр. 46-52 Д/з стр. 52-55 <i>Слагаемые здорового образа жизни. (.до «Рациональное питание»)</i> стр.151-153 «Техника выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки»		
25.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления: о слагаемых ЗОЖ (личная гигиена, гигиена тела); технике выполнения	<i>Осваивают</i> знания о слагаемых ЗОЖ; <i>осваивают</i> технику опорного прыжка;	ОРУ на г/скамье, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы,	Фронтальный опрос	Уч. М.Я.Виленский стр.52-55, 151-153 Д/з		

		гимнастических упражнений.Опорные прыжки. 2. Провести строевые упражнения (ходьба «зигзагом») и ОРУ на г/скамье. 3. Обучать технике опорного прыжка м, д – прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см) и повторить технику: ранее изученных упражнений в вися и в упоре(подъёмпереворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев (д), подтягивание) 4. Оценить технику выполнения самостоятельно составленной акробатической комбинации повторить комбинацию из упражнений на бревне.	<i>оценивают</i> выполнение комбинации; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на \ снарядах;	гибкости. Ходьба, бег. П/игра «Через препятствие»	Корректировка техники выполнения упражнений на снарядах КУ А/К- 2	стр. 55-59 <i>Слагаемые здорового образа жизни. (до «Закаливание»)</i> стр. 151-153 Упражнения для освоения опорного прыжка		
26.	Основы выполнения гимнастических упражнений	1. Формировать знания и представления учащихся о слагаемых ЗОЖ (рациональное питание, вода и питьевой режим);упражнениях для освоенияопорного прыжка. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Разучить комбинацию из освоенных элементов в вися и в упоре и составить комбинацию для группового выполнения. 4. Повторить технику опорного прыжка м, д – прыжок ноги врозь через г /козла (козёл в ширину, высота 100-110 см). 5. Повторить комбинацию освоенных элементов на бревне и оценить технику выполнения.	<i>Осваивают</i> знания о слагаемых ЗОЖ, об упражнениях для освоения опорного прыжка; <i>оказывают</i> помощь в установке и уборке снарядов; <i>выполняют</i> обязанности командира отделения; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; <i>определяют</i> упражнения для развития физических качеств	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Неуловимая верёвка»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ комбинация на бревне (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр.55-59, 151-153 Д/з <i>стр. 59-62</i> <i>Слагаемые здорового образа жизни (до «Режим труда и отдыха»)</i>		
27.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления о закаливании. 2. Составить самостоятельно	<i>Осваивают</i> знания о закаливании; <i>составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы,	Корректировка техники выполнения	Уч. М.Я.Виленский стр. 59-62, 151-153 Д/з		

		комбинацию из освоенных элементов на бревне, повторить комбинацию из освоенных элементов в висе и в упоре и акробатическую комбинацию для группового выполнения. 3. Провести контроль по технике выполнения элементов (м)- махом назад соскок; (д)-соскок с поворотом и ознакомить с комбинацией из акробатических упражнений для группового выполнения. 4. Повторить технику опорного прыжка м, д –прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 100- 110 см) и лазания по канату в два приёма. 5. Провести эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	развитие физических качеств; выполняют обязанности командира отделения; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; определяют упражнения для развития физических качеств	гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Нос, ухо, лоб»	ния гимнастических упражнений КУ м соскок из упора махом назад д соскок с поворотом (техника)	стр. 62-64 <i>Слабые стороны здорового образа жизни. Режим труда и отдыха.</i>		
28.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления учащихся о слагаемых ЗОЖ (режим труда и отдыха). 2. Провести строевые упражнения, перестроения (размыкание приставными шагами, перестроение в колонну по три) и ОРУ с г/скалкой. 3. Повторить: комбинацию из освоенных элементов на гимнастических брусьях (подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев (д), подтягивание); самостоятельно составленную комбинацию из упражнений на бревне. 4. Повторить комбинацию из акробатических упражнений для группового исполнения. 5. Провести контроль по технике выполнения опорного прыжка.	Осваивают знания о слагаемых ЗОЖ; осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях; выполняют обязанности командира отделения; оценивают технику выполнения гимнастических комбинаций; определяют и составляют с помощью учителя комплекс упражнения для развития физических качеств	ОРУ с г/скалкой, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Встречные передачи»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ Опорный прыжок (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр.62-64, 207- 217, 151-153 Д/з стр. 65-66 <i>Слабые стороны здорового образа жизни. Вредные привычки.</i>		

29.	Гимнастическая полоса препятствий	1. Формировать знания и представления учащихся о вредных привычках. 2. Провести ОРУ с обручем и повторить технику упражнений на гимнастических брусках (подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь, соскок с поворотом) и самостоятельно составленную комбинацию на бревне-оценить технику выполнения. 4. Провести гимнастическую полосу препятствий. 5. Развивать физические качества	<i>Осваивают</i> знания о вредных привычках; <i>корректируют</i> технику упражнений на гимнастических брусках; <i>выполняют</i> обязанности командира отделения; <i>используют</i> разученные упражнения для проведения полосы препятствий	ОРУ с обручем, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Охотники и утки», «Ловля цепью», «Караси и щуки»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений <u>КУ</u> А/к 3	Уч. М.Я.Виленский стр.65-66, 211- 217, 99-108 Д/з стр.67-71 Самоконтроль		
30.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола <i>Основные приёмы игры.</i> Ловля, передача, бросок, ведение мяча	Спортивные игры <u>Баскетбол</u> 1.Провести инструктаж и формировать знания и представления учащихся о Самоконтроле. 2. Повторить технические приёмы игры б/б: ловля и передачи мяча(с отскоком от пола, двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках) в сочетании с техникой передвижений; остановки (прыжком, в два шага с последующей передачей мяча), поворотов, стоек в баскетболе. 3. Повторить бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)без сопротивления защитника. 4. Повторить ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу . 5. Развивать физические качества.	<i>Имеют</i> представление о самоконтроле; <i>овладевают</i> основными приёмами игры баскетбол; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Три движения», «Перетягивание каната», эстафеты	Корректировка техники выполнения игровых приёмов и действий	Уч. М.Я.Виленский стр. 67-71,158-162 Д/з стр. 72-75 1 помощь при травмах		

31.	<i>Основные приёмы игры.</i> Тактика игры	1. Формировать знания и представления о1 помощи при травмах. 2. Провести ОРУ для рук и плечевого пояса, в парах с набивным мячом. 3. . Повторить сочетания приёмов: ведение-два шага - передача партнёру; ведение-два шага – бросок по кольцу; приём от партнёра - два шага - бросок по кольцу. 4. Повторить вырывание и выбивание мяча. 5. Повторить тактические приёмы: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0), тактика свободного нападения и провести игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и учебную игру.	<i>Осваивают</i> знания о первой помощи при травмах; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i>разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i>тактику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ для рук и плечевого пояса, в парах с набивным мячом,упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч в центр», эстафеты	Корректи-ровка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 72-75, 158-162, 183-184 Д/з стр.205- 206 <i>Двигательные способности</i> стр. 184 Выбивание мяча стр.158-162 Баскетбол. Основные приёмы игры»		
32.	Тактика игры	1. Формировать знания представления учащихся о двигательных способностях. 2.Повторить позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков 3. Провести учебную игру с применением разученных технических и тактических (нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди») приёмов. 4. Развивать физические качества посредством подвижных игр и эстафет.	<i>Осваивают</i> знания о двигательных способностях; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ в парах, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон», «Перестрелка», эстафеты с элементами баскетбола	Корректи-ровка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 205-206, 158-162, 183-184		
III четверть								
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Попеременный	<u>Лыжная подготовка</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения во время лыжной подготовки, о температурном режиме. 2. Повторить скользящий шаг,	<i>Имеют</i> представление о правилах безопасного поведения во время лыжной подготовки; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов,	ОРУ без предмета, строевые упражнения на месте и в движении, для развития координации, выносливости. П/игра: «Догони впередиидущего»	Корректи-ровка техники выполнения лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 172 Д/з стр. 137 Одежда обувь и лыжный инвентарь стр. 135-136 История лыжного		

	двушажный ход	попеременныйдвушажный ход (координация работы рук и ног). 3. Пройти дистанцию до1,5 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). 4. Провести игровое упражнение «Догони впередиидущего». 5. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, активность.	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники			спорта		
34.	Попеременный двушажный ход	1. Формировать знания и представления обучающихся о истории лыжного спорта, одежде, обуви и лыжном инвентаре. 2. Повторить попеременный двушажный ход(координация работы рук и ног). 3. Пройти дистанцию до 1,5 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа), подъём «полу-ёлочкой», «елочкой», спуски с горы. 4. Провести встречную эстафету с этапом 80-100 м. 5. Развивать выносливость.	Осваивают знания и представления учащихся о истории, одежде, обуви и лыжном инвентаре; выполняют организационные команды; осваивают технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра «Пустое место», «Догони впередиидущего»	Фронтальный опрос Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 135-138, 172 Д/з с /р Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья		
35.	Одновременный бесшажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о видах лыжного спорта и значении зимних видов спорта для укрепления здоровья. 2. Повторитьпопеременный двушажный, ход (координация работы рук и ног) и ознакомить одновременным бесшажнымходом. 3. Повторить подъём «ёлочкой», спуски с горы. 4. Пройти дистанцию до 2 км с применением изучаемых способов передвижения.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; осваивают технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; соблюдают технику безопасности; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Маршевые салки», « Догони впередиидущего», «Лабиринт»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 135-136, 172-173 сообщение Д/з стр. 172-173 Лыжные ходы, подъём «ёлочкой» сообщение Значение зимних видов спорта для развития с/с системы		

		5. Развивать выносливость, координацию.						
36.	Одновременный бесшажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о значении зимних видов спорта для развития сердечно-сосудистой системы. 2. Повторить попеременный двушажный ход и одновременный бесшажный ход (координация работы рук и ног). Провести контроль. 3. Повторить технику: подъёма «ёлочкой», падения, спуска с горы в основной стойке. 4. Пройти дистанцию до 2,5 км с применением изучаемых способов передвижения. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о значении зимних видов спорта для развития с/с системы; <i>Описывают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Строевые упражнения на месте и в движении, СУ, для развития координации, выносливости. Встречная эстафета, п/игра: «Кто быстрее?», «Сделай фигуру»	Корректировка техники лыжных ходов <u>КУ</u> Одновременный бесшажный ход (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-140 сообщение 172-173 Д/з сообщение Значение зимних видов спорта для дыхательной системы		
37.	Одновременный одношажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о значении зимних видов спорта для дыхательной системы. 2. Ознакомить одновременным одношажным ходом и повторить ранее изученные хода. 3. Повторить спуск с горы, подъём «ёлочкой», поворот переступанием и оценить технику выполнения подъёма «ёлочкой». 4. Пройти дистанцию до 2,5 км с попеременной скоростью и применением изучаемых способов передвижения. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для дыхательной системы; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности; выполняют контрольные упражнения	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию и формирование правильной осанки. П/игра «Накаты», «Вызов номеров», «Слово на каждый шаг», «Два дома»	Корректировка техники лыжных ходов <u>КУ</u> подъём «ёлочкой» (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-142, 172-173 сообщение Д/з с /р Правила соревнований		
38.	Одновременный одношажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах соревнований по лыжам.	<i>Раскрывают</i> понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований; <i>Описывают</i> технику	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Быстрый лыжник», «С горки на горку», «Две	Корректировка техники лыжных	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-142, 172-173 сообщение		

		2. Повторить попеременный двухшажный, одновременный бесшажный и одновременный одношажный хода (координация работы рук и ног). 3. Повторить спуск с горы в средней стойке, подъём «ёлочкой», поворот переступанием. 4. Пройти дистанцию до 3 км в равномерном темпе применением изучаемых способов передвижения и спусков, с целью совершенствования. 5. Развивать выносливость, координацию.	одновременного одношажного лыжного хода, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности	команды»	ходов	Д/з стр.207-211 Упражнения для развития гибкости		
39.	Техника лыжных ходов	1. Формировать знания и представления учащихся о упражнениях для развития гибкости. 2. Совершенствовать технику изучаемых лыжных ходов, провести прохождение дистанции 1000 м на скорость. 3. Повторить подъём «ёлочкой», спуски с горы в средней стойке, поворот переступанием. 4. Провести подвижные игры. 5. Развивать выносливость.	Осваивают знания о упражнениях для развития гибкости; Осваивают технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой; соблюдают технику безопасности	Строевые упражнения на месте и в движении, СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Гонка с палками и без палок», «Ёлочки, берёзки»	Корректировка техники лыжных ходов КУ дистанция 1000 м на скорость мин, сек	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-142, 207-211 Д/з стр.211- 217 Упражнения для развития силы		
40.	Передвижение со сменой ходов	1. Формировать знания и представления учащихся об упражнениях для развития силы. 2. Повторить технику изучаемых ходов. 3. Пройти дистанцию до 3 км с переменной скоростью с применением изучаемых ходов и способов преодоления подъёмов, спусков. 4. Развивать выносливость, координацию.	Осваивают знания об упражнениях для развития силы; осваивают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдают технику безопасности; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	СУ, для развития координации, выносливости. П/игры : «По местам», «Лыжники на места», «Лыжный поезд», «Спуск с горы», «Трудная дорога»	Корректировка техники лыжных ходов КУ одновременный одношажный ход (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-14, 211-217 Д/з стр.225- 231 Двигательные способности. Ловкость стр. 172-175 Техника передвижений на лыжах. Одновременный двухшажный.		

41.	Одновременный двухшажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о двигательных способностях (ловкость), технике передвижений на лыжах. 2. Совершенствовать технику изучаемых ходов при прохождении дистанции до 2,5 км с переменной скоростью. 3. Ознакомить с одновременным двухшажным ходом. 4. Совершенствовать навыки катания с горок, провести подвижные игры 5. Развивать выносливость, координацию.	Осваивают знания о ловкости, технике передвижений на лыжах; осваивают навыки катания с горок; описывают и оценивают технику одновременного двухшажного хода, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ «Разминка лыжника», строевые упражнения на месте и в движении, для развития координации, выносливости, на внимание, восстановление дыхания. П/игра: «Слушай сигнал», «Метко в круг», «Защита укрепления», «Снайперы»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 172-175, 225-231 Д/з с/р Техника передвижений на лыжах. стр. 141 Торможение «упором»		
42.	Торможение «упором»	1. Формировать знания и представления учащихся о технике передвижений на лыжах. Торможение «упором». 2. Ознакомить с торможением «упором». 3. Повторить технику изучаемых ходов при прохождении дистанции в переменном темпе до 3 км. 4. Повторить навыки катания с горок. 5. Развивать выносливость, координацию.	Осваивают знания о технике передвижений на лыжах; Осваивают навыки катания с горок; описывают и оценивают технику торможения упором, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры-эстафеты без палок, «Пятнашки простые», «Пустое место»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр.141, 172-175 Д/з стр.217-221 <i>Двигательные способности. Быстрота.</i>		
43.	Техника передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о физическом качестве «Быстрота». 2. Повторить торможение «плугом», «упором» и ознакомить с поворотом «упором». 3. Повторить технику изучаемых ходов при прохождении 3 км с переменной скоростью. 4. Провести контроль по технике выполнения	Осваивают знания о ф/к «Быстрота»; описывают и оценивают технику торможения «упором» и плугом, выявляя и устраняя ошибки; осваивают технику поворота «упором»; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; применяют правила оказания помощи при травмах	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Поезд», «Трудная дорога»	Корректировка техники лыжных ходов КУ одновременный двухшажный ход (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр.172-175, 217-221 Д/з стр.222-223 <i>Двигательные способности. Выносливость.</i> Стр.198 Преодоление бугров и впадин		

		одновременногодвухшажного хода. 5. Совершенствовать навыки катания с горок.						
44.	Непрерывное передвижение на лыжах	1.Формировать знания и представления о двигательной способности. Выносливость. технике преодоления бугров и впадин, применении лыжных мазей 2. Повторить технику изучаемых ходов и их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции до 3,5 км. 3. Повторить технику спусков, подъёмов торможения, поворотов. 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о двигательной способности (выносливость), технике преодоления бугров и впадин, применении лыжных мазей; <i>описывают</i> и оценивают технику торможения,поворотов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр.172-175, 198, 222-223 Д/з стр. 137 Применение лыжных мазей		
45.	Тактика передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления о применении лыжных мазей. 2. Повторить технику изучаемых ходов и обучать тактике прохождения дистанции до 3,5 км. 3. Повторить технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения. 4. Развивать выносливость, координацию. 5. Воспитывать активность, силу воли, интерес к занятиям лыжами.	<i>Осваивают</i> знания о применении лыжных мазей; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> сосверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации,выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Трудная дорога», «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 137, 172-175, 198 Д/з стр172 Контрольные упражнения стр.138-142, 172-175 Техника передвижения на лыжах		
46.	Тактика передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о КУ, технике передвижения на лыжах. 2. Совершенствовать технику изучаемых ходов и их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции 2 км на результат. 3. Совершенствовать технику спусков,	Осваивают знания о КУ, технике передвижения на лыжах; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе	СУ, для развития координации,выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Пятнашки простые»	КУ дистанция 2 км (результат)	Уч. М.Я.Виленский стр. 138-142, 172-175 Д/з сообщение на тему Техника безопасности на уроках волейбола		

		подъёмов, поворотов, торможения 4. Развивать выносливость, координацию. 5. Воспитывать активность, силу воли, интерес к занятиям лыжами.	совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности					
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола <i>Основные приемы игры.</i> Стойки и перемещения игрока.	Спортивные игры<u>Волейбол</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах техники безопасности и истории волейбола. 2. Повторить стойку игрока, перемещения в стойке в различных направлениях. 3. Провести упражнения для развития скоростно-силовых качеств (с набивными мячами – ловля двумя руками, с выполнением движений после броска). 4. Провести эстафеты с волейбольными мячами. 5. Воспитывать интерес к занятиям волейболом	Осваивают знания об истории волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов; описывают и оценивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; соблюдают технику безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ в парах, СБУ, упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Подвижные игры, эстафеты: «Отбей мяч», «Мяч в воздухе», «Переправа»	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр.116 История волейбола Д/з 117-118 Основные правила игры сообщение Терминология игры		
48.	<i>Основные приемы игры.</i> Стойки и перемещения игрока.	1. Формировать знания и представления учащихся об основных правилах и терминологии игры. 2. Провести ОРУ с н/ мячами. 3. Повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёд с волейбольным мячом, ходьбу, бег с выполнением заданий (с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений). 4. Провести ходьбу, бег с выполнением заданий (с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений), игровые упражнения. 5. Провести подвижную игру	Осваивают знания об основных правилах и терминологии игры; осваивают упражнения антистрессовой пластической гимнастики; овладевают основными приёмами игры; описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности	ОРУ с набивным мячом, СБУ, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч»,	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр.117-119 Д/з сообщение Правила и организация избранной игры		

		«Пионербол»						
49.	<i>Основные приемы игры.</i> Стойки и перемещения игрока, остановки и повороты	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах и организации избранной игры. 2. Провести комплекс упражнений в парах. 3. Повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёдс волейбольным мячом, ходьбу, бег с выполнением заданий (с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений), 4. Провести игровые упражнения с волейбольным мячом и эстафеты.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития скоростных, координационных способностей; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ в парах, СБУ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Пионербол», эстафеты	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр.118,119 Д/з с 119 Передача мяча сверху стр.162-163 Передачи и приёмы мяча после перемещения стр.120 Приём мяча снизу над собой		
50.	<i>Основные приемы игры.</i> Приём и передача мяча (сверху, после перемещения)	1. Формировать знания и представления о основных приёмах игры. 2. Провести комплексупражнений с н/мячами. 3. Провести комбинациииз освоенных элементов техники перемещений. 4. Повторитьпередачи над собой, приём и имитацию передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками (положение кистей и пальцев рук на мяче), передачи мяча в стену (в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом), передачу мяча в парах, через сетку и ознакомить с передачей и приёмом мяча после перемещения вперёд в парах. 5. Провести игровые задания (2:1, 3:1). И подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Осваивают</i> знания о основных приемах игры; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>осваивают</i>технику приёма и передачи мяча; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ с н/мячами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в воздухе», «Пионербол»	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр.118-119 Д/з стр. 162-163 Приём и передача мяча (после перемещения)		
IV четверть								
51.	Инструктаж по	Спортивные игрыВолейбол 1. Формировать знания и представления	<i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные игры в	ОРУ без предметов,, упражнения для развития	Корректировка	Уч. М.Я.Виленский		

	технике безопасности на уроках волейбола <i>Основные приёмы игры.</i> Приём и передача мяча (после перемещения)	учащихся об основных приёмах разучиваемой игры. 2. Провести ОРУ в движении. 3. Повторить технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками и провести комбинации игровых приёмов в сочетании с перемещениями. 4. Провести контроль техники выполнения приёма и передачи мяча сверху в паре. 5. Провести подвижные игры с элементами техники волейбола.	самостоятельных занятиях; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от условий	скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Подвижные игры: «Картошка», «Передачи в движении по кругу», «Пионербол»	техники изучаемых игровых приёмов <i>КУ</i> приём и передача мяча сверху в паре (техника)	стр. 162-163 Д/з сообщение Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемой игры стр.163 Приём и передача мяча (после перемещения)		
52.	<i>Основные приёмы игры</i> Приём и передача мяча (после перемещения)	1. Формировать знания и представления учащихся об основных приёмах разучиваемой игры. 2. Провести комбинации из освоенных элементов техники перемещений, приёма и передачи мяча снизу двумя руками. 3. Провести игровые упражнения 2:1, 2:2, 3:1. 4. Провести подвижные игры с элементами техники волейбола.	<i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные игры в самостоятельных занятиях; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития выносливости; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности	ОРУ без предметов, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, ловкости. П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр. 163, 116-121 Д/з стр. 163-164 Верхняя прямая подача. Упражнения		
53.	<i>Основные приёмы игры.</i> Верхняя прямая подача мяча.	1. Формировать знания и представления учащихся об основных приёмах разучиваемой игры. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Ознакомить с верхней прямой подачей. 4. Повторить нижнюю прямую подачу мяча (подача в стену, в парах с последующим приёмом, через сетку с расстояния 3-6 м) и ознакомить с верхней прямой подачей. 5. Повторить подвижную игру «Подай и попади»	<i>Овладевают</i> основными приёмами игры; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игр; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, координации. Подвижные игры: ««Подай и попади», эстафеты	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. М.Я.Виленский стр. 120-121, 163-164 Д/з сообщение Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий играми		
54.	Основные	1. Формировать знания и представления	<i>Осваивают</i> знания и	ОРУ с мячом, упражнения	Корректи-	Уч.		

	приёмы игры	учащихся о самоконтроле за физической нагрузкой во время занятий разучиваемой игры. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику основных приёмов игры (приём и передачи после перемещения, нижняя и верхняя прямая подача мяча нижней прямой подачи и провести контроль техники выполнения приёма и передачи мяча снизу. 4. Разучить игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3. 5. Провести эстафеты с элементами волейбола и учебную игру.	представления учащихся о самоконтроле за физической нагрузкой во время занятий разучиваемой игры; <i>организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; <i>используют</i> игровые упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов	для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч», эстафеты	ровка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий <u>КУ</u> приём и передача мяча снизу в паре (техника)	М.Я.Виленский стр. 118-121, 163-164 Д/з сообщение Воздействие физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику		
55.	Основные приёмы игры	1. Формировать знания и представления учащихся о воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику . 2. Повторить комплекс упражнений с мячом. 3. Повторить технику приёма, передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте, после перемещения, нижней, верхней прямой подачи. 4. Повторить приём мяча с подачи. 5. Провести подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч среднему», эстафеты	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. М.Я.Виленский стр.118-121, 162-164 Д/з стр. 186-188 Основные приёмы игры		
56.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления об основных приёмах игры. 2. Провести комплекс специальных упражнений с мячом. 3. Повторить технику приёма, передачи мяча сверху, снизу двумя руками (в парах, тройках) в сочетании с перемещениями; нижней верхней прямой, боковой подачи мяча, приёма мяча с подачи. 4. Ознакомить с тактикой свободного	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>Моделируют</i> комплекс специальных упражнений с мячом; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических качеств; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Пионербол», учебная игра	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий <u>КУ</u> подача мяча	Уч. М.Я.Виленский стр.186-188 Д/з стр. 186-188 Основные приёмы игры		

		нападения в волейболе (в тройках). 5. Провести контроль техники подачи мяча через сетку и подвижные игры с элементами техники волейбола.			через сетку (техника)			
57.	<u>Основы знаний</u> Тактика игры	1. Формировать знания и представления об основных приёмах игры. 2. Повторить ОРУ с мячом. 3. Повторить технику: приёма, передачи мяча сверху, снизу двумя руками (в парах, тройках) в сочетании с перемещениями, нижней прямой, нижней боковой подачи мяча, приём мяча с подачи 4. Повторить тактику свободного нападения в волейболе (в тройках) и ознакомить с позиционным нападением с изменением позиций. 5. Провести прыжки с доставанием подвешенных предметов.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Подвижные игры: «Картошка», «Два огня», учебная игра	Корректировка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр.186-188 Д/з стр. 186-188 Основные приёмы игры		
58.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления учащихся об основных приёмах игры самостоятельных занятиях и спортивном инвентаре. 2. Провести строевые упражнения и перестроения (размыкание и смыкание). 3. Совершенствовать технику: приёма передачи мяча сверху, снизу двумя руками (в парах, тройках) в сочетании с перемещениями; нижней, верхней прямой, нижней боковой подачи мяча. 4. Повторить броски набивного мяча через голову в парах и тактику позиционного нападения с изменением позиций. 5. Провести учебную игру.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ в движении, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Подвижные игры: «Картошка», «Передачи в движении по кругу», учебная игра П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Корректировка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 186-188 Д/з сообщение Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		
59.	Инструктаж по	<u>Лёгкая атлетика</u>	<i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>Выполняют</i> упражнения для	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для	Корректировка техники	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82, 86-87		

	технике безопасности на уроках л/а Прыжок в высоту	1. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках л/а 2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд) 3. Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. 4. Повторить технику высокого старта и старта с опорой на одну руку. 5. Провести прыжковые упражнения и эстафеты с прыжками.	развития подвижности суставов; <i>Демонстрируют</i> организующие и строевые упражнения; <i>Характеризуют</i> технику выполнения высокого старта и старта с опорой на одну руку; <i>описывают</i> технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей	развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 3-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Охотники и утки»	выполнении легкоатлетических упражнений	Д/з стр. 86-87, Прыжки в высоту с разбега стр. 87 Упражнения для улучшения техники прыжков		
60.	Прыжок в высоту	1. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд) 3. Провести беговые упражнения (высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением 30-50м), повторить технику старта с опорой на одну руку и спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» и провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног) 5. Провести тестирование для определения скоростно-силовых качеств	<i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>Выполняют</i> упражнения для развития подвижности суставов и СБУ; <i>описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдают технику безопасности; <i>применяют</i> прыжковые упражнения в эстафетах	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Салки с мячом»	Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений <u>КТ</u> прыжок в длину с места, см	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82, 86-87 Д/з стр. 91, Контрольные упражнения и тесты стр. 78-79 Бег		
61.	Бег на короткую дистанцию Метание малого мяча	1. Формировать представления и знания о беге, как одном из видов легкой атлетики 2. Повторить строевые упражнения (остановка строя по команде). 3. Повторить беговые упражнения, технику спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) и провести тестирование . 4. Обучать технике метания мяча с	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>описывают</i> технику выполнения беговых и метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-5 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений <u>КТ</u> бег 30 м, сек	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82, 88-89 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов стр. 89 Упражнения для улучшения техники метания		

		места(на заданное расстояние и в коридор 5-6 м). 5. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног, бег преследование с прыжками) и бег по пересечённой местности.						
62.	Бег на короткую дистанцию Метание малого мяча	1. Формировать знания о правилах соревнований по лёгкой атлетике (бег), об упражнениях для улучшения техники низкого, высокого стартов и метания. 2. Повторить строевые упражнения (остановка строя по команде, « На месте шагом – марш!», «направляющий – на месте!»). 3. Провести беговые упражнения и повторить технику спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Повторить технику метания мяча с места (на заданное расстояние и в коридор 5-6 м) и обучать с 2-3, 4-5 бросковых шагов разбега 5. Провести тестирование в метании мяча	Выполняютразученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; демонстрируютвариативное выполнение беговых и метательных упражнений; описывают технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-5 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Корректировка техники легкоатлетических упражнений КУ метание мяча, м результат	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82,88-89 Д/з стр. 78 Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Метание стр. 89 упражнения для улучшения техники метания		
63.	Бег на короткую дистанцию	1. Формировать знания об основных правилах соревнований по лёгкой атлетике. Метание. 2. Провести строевые и порядковые (« Класс – прямо!», «Направляющий – на месте!») 3. 3.Провести: беговые упражнения и контроль в беге на 60 м. 4. Повторить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 5. Развивать выносливость посредством проведения подвижных игр	Выполняютразученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; описывают технику выполнения беговых и метательных упражнений; демонстрируютвариативное выполнение беговых и метательных упражнений; осваиваютупражнения для организации самостоятельных тренировок; применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; устраняют характерные ошибки в процессе освоения бега и метания	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег. П/игры «Ловля парами», «Собери флажки»	Корректировка техники бега на короткую дистанцию метания мяча КУ бег 60 м, сек результат	Уч. М.Я.Виленский стр. 78, 80-82, 88-89 Д/з стр. 83 Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Запомните Эстафетный бег стр. 187 Плавание. Значение. История		

			мяча с разбега					
64.	Эстафетный бег	1. Формировать знания: о технике выполнения легкоатлетических упражнений. Эстафетный бег; плавании, его значении и истории. 2. Провести строевые и порядковые («Класс – прямо!», «Направляющий – на месте!» («Противоходом налево (направо) шагом – марш!») 3. 3 комплекс ОРУ с г/скакалкой, 3. Провести: беговые упражнения и повторить технику эстафетного бега. 4. Провести тестирование для определения силы. 5. Провести подвижные игры	Выполняют разученные комплексы с г/скакалкой, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; устраняют характерные ошибки в процессе освоения метания мяча с разбега	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 минут в равномерном темпе. П/игры «Смена лидера», «Две команды», «День и ночь», «Слово на каждый шаг»	Корректировка техники бега на короткую дистанцию метания мяча <u>КТ</u> д подниман ие туловища из положени я лёжа за 30 сек кол-во раз м подтягиван ия на высокой переклади е, кол-во раз	Уч. М.Я.Виленский стр. 83, 187 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники бега стр. 188-189 Плавание. Правила техники безопасности		
65.	Бег на длинные дистанции	1. Формировать знания о плавании. Правилах техники безопасности. 2. Провести строевые (ходьба змейкой) упражнения и ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Провести: беговые упражнения, эстафеты с элементами л/а. 4. Провести тестирование для определения гибкости. 5. Провести бег со средней скоростью до 1000 м, с целью подготовки к тестированию.	Выполняют разученные комплексы с г/скакалкой, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; выполняют специально подобранные контрольные упражнения	ОРУ с скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. Эстафеты, п/игры «Белые медведи», «Запрещённое движение»	<u>КТ</u> наклон вперёд сидя на полу, см	Уч. М.Я.Виленский стр. 84, 188-189 Д/з стр. 188-193 Плавание. Основные правила проведения соревнований Овладение двигательными действиями стр. 132 Футбол. Основные приёмы игры		
66.	Бег на длинные дистанции	1. Формировать знания об основных правилах проведения соревнований, овладении двигательными действиями; об основных приёмах игры «Футбол».	Выполняют разученные комплексы с мячом, СБУ; Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений; Осваивают упражнения для	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игры «Футбол», «Запрещённое движение»	<u>КУ</u> бег 1000 м мин, сек	Уч. М.Я.Виленский стр. 82-83, 188-193, 132 Д/з стр. 84		

		2. Провести строевые (ходьба зигзагом) упражнения и ОРУ с мячом. 3. Повторить технические приёмы игры в футбол (стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами). 4. Провести: беговые упражнения и тестирование для определения выносливости. 5. Провести упражнения на расслабление	организации самостоятельных тренировок по футболу; выполняют специально подобранные контрольные упражнения			Упражнения для улучшения техники бега		
67.	Кроссовая подготовка	1. Формировать знания о тактике бега на длинные дистанции. 2. Провести строевые (размыкание) упражнения, ОРУ с мячом, СБУ 3. Обучать тактике длительного бега в равномерном темпе до 15 мин. 4. Повторить технические приёмы игры в футбол (стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами). 5. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Выполняют разученные комплексы с мячом, СБУ; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок по футболу;	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон»	Корректировка техники и тактики бега на длинную дистанцию	Уч. М.Я.Виленский стр.22-223 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники бега стр. 231-233 Туризм		
68.	Кроссовая подготовка	1. Формировать представления учащихся о туризме 2. Провести строевые (размыкание) упражнения, ОРУ в движении, СБУ 3. Провести контроль в беге на 2000 м. 4. Провести упражнения на развитие гибкости. 5. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Выполняют разученные комплексы в движении, СБУ; Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; выбирают индивидуальный режим ф/нагрузки; выполняют специально подобранные контрольные упражнения	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Квадрат»	КУ бег 2000 м без учёта времени	Уч. М.Я.Виленский стр.82 – 83		

7 класс
(Авторы: Матвеев А.П.)

№урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Средства обучения	Контроль	Содержание урока по УМК	Дата проведения	
							по плану	по факту
1 четверть.								
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Бег на короткую дистанцию	<u>Лёгкая атлетика</u> 1. Формировать знания о истории физической культуры и правилах поведения на занятиях лёгкой атлетикой в зале и на площадке. 2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд) 3. Провести беговые упражнения и технику высокого старта. 4. Провести эстафеты и бег по пересечённой местности.	<i>Изучают</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и историю физической культуры; <i>описывают</i> технику выполнения высокого старта; <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки; <i>проявляют</i> физические качества при проведении эстафет и кросса	Беседа по технике безопасности на уроках л /а, ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, СБУ, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 2-х минут. Эстафеты, п/игра «Салки»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения беговых упражнений, бега	Уч. М.Я. Виленского стр.8-9, 77-78 Д/з стр. 77-78 «История лёгкой атлетики», стр. 81-83 «Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на короткую дистанцию»		
2.	Бег на короткую дистанцию	1.Формировать знания и представления о возрождении олимпийских игр и олимпийского движения; истории лёгкой атлетики, 2. Провести строевые упражнения, ОРУ для развития подвижности суставов. 3. ПовторитьСБУ, технику высокого старта(от 30 до 40 м) и старта с опорой на одну руку, бег с ускорением (от 40 до 60 м) и скоростного бега до 60 м (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	<i>Имеют</i> представление об истории лёгкой атлетики, возрождении олимпийских игр и олимпийского движения; <i>выполняют</i> строевые упражнения; <i>осваивают</i> технику высокого старта и старта с опорой на одну руку; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений; <i>овладевают</i> техникой спринтерского бега, представлениями о темпе, скорости <i>осваивают</i> технику прыжковых упражнений; <i>соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении	ОРУ для развития подвижности суставов, СБУ, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 3-4х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Охотники и утки», «Салки»	Корректировка техники выполнения беговых прыжковых упражнений	Уч. М.Я.Виленский стр.9-13, 77-78, 81-82 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов стр. 10-13 История зарождения Олимпийского движения в России		

		4. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног) и эстафеты с прыжками .	прыжковых упражнений; <i>общаются и взаимодействуют</i> в игровой деятельности; <i>проявляют</i> качества быстроты и скоростно-силовых качеств в эстафетах					
3.	Бег на короткую дистанцию <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания и представления об истории зарождения олимпийского движения в России, упражнениях для улучшения техники низкого и высокого стартов. 2.Провести строевые упражнения (построение в колонну, выполнение команд), ОРУ для развития подвижности суставов. 3. Повторить технику: старта с опорой на одну руку и бега на короткую дистанцию до 50 м (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Провести контрольное упражнение для определения быстроты. 5. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног) и эстафеты с прыжками	<i>Имеют</i> представление об истории зарождения олимпийского движения в России;упражнениях для улучшения техники низкого и высокого стартов; <i>осваивают</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений; <i>оказывают</i> помощь в оценке результатов; <i>выполняют</i> подачу команд в беге <i>выявляют</i> типичные ошибки в выполнении техники бега на короткую дистанцию; <i>демонстрируют</i> скоростной бег на дистанции 30, 60 м на максимальный результат; <i>демонстрируют и применяют</i> беговые упражнения для развития физических качеств; <i>соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Стой!»	<u>КТ, КУ</u> бег 30, 60 м, сек фиксирование результата Корректировка техники выполнения беговых, прыжковых упражнений бега	Уч. М.Я.Виленский стр.10-13, 84 Д/з стр. 78 Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека стр.84 упражнения для улучшения техники бега		
4.	Метание мяча в цель	1. Формировать знания и представления о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека; об упражнениях для улучшения техники бега. 2. Обучать технике метания мяча в цель (метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, трёх шагов и повторить технику метания мяча (150гр) в цель (вертикальную, горизонтальную (1х1 м)) с расстояния 10-12 м в коридор 5-6 м. 3. Провести упражнения с набивным мячом (до 3 кг) (броски двумя руками	<i>Имеют</i> представление: о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, об упражнениях для улучшения техники бега. <i>осваивают</i> технику организационных упражнений под звуковые сигналы; <i>осваивают</i> основы правильной техники выполнения метания мяча в цель; <i>демонстрируют и описывают</i> технику метательных упражнений; <i>выявляют</i> типичные ошибки в выполнении техники метания мяча с места; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств с мячами, выносливости. Ходьба, бег до 4-5 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Корректировка техники выполнения упражнений с набивным мячом, прыжковых упражнений, метания мяча	Уч. М.Я.Виленский стр.78,84, 88-89 Д/з стр. 13-15 <i>Познай себя (ростовесовые показатели)</i> стр. 88-90 Техника выполнения л/а упражнений. Метание. Упражнения для улучшения техники метания		

		из-за головы, от груди, снизу вверх на заданную и максимальную высоту, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх, ловля двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. 4. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног, бег преследование с прыжками) и бег по пересечённой	упражнений; проявляют качества координации и выносливости при беге; скоростно-силовые качества в прыжковых упражнениях знают и применяют правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом, в метании и беге					
5.	Метание мяча с разбега <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания и представления о физическом развитии человека (ростовые показатели); о технике выполнения л/а упражнений, упражнениях для улучшения техники метания. 2. Провести строевые и порядковые (« На месте шагом – марш!», «направляющий – на месте!») упражнения и ОРУ для развития координации. 3. Провести: беговые упражнения 4. Повторить метание мяча весом 150 гр с места на дальность, заданное расстояние, с 4-5бросковых шагов разбега в коридор 10 м и провести упражнения с набивным мячом (броски из положения стоя грудью и боком в направлении броска с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту, ловля двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с поворота на 90°, после приседания) 5. Провести тестирование для определения скоростно-силовых качеств бег по пересечённой местности.	Имеют представление о физической культуре человека, ростовые показатели. выполняют организующие упражнения; применяют знания об упражнениях для улучшения техники метания; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; проявляют скоростно-силовые качества в метании, прыжке в длину с места и выносливость в беге; демонстрируют знания в измерении результатов	ОРУ для развития координации, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6 минут в равномерном темпе. П/игры «День и ночь», «Гусеница»	Корректировка техники выполнения упражнений с набивным мячом и мячами, прыжковых упражнений, метания мяча КТ прыжок в длину с места, см	Уч. М.Я.Виленский стр. 13-15 стр.79-80, 88-90 Д/з стр. 15-18 «Осанка» стр. 79-80 Основные правила соревнований. Метание		

6.	Эстафетный бег	1. Формировать знания и представления о правильной и неправильной осанке; об основных правилах соревнований (метание). 2. Провести строевые и порядковые («Класс – прямо!», «Направляющий – на месте!», « В обход налево (направо) шагом – марш!») и ОРУ для развития координации и укрепления мышц стопы. 3. Провести: беговые упражнения и обучать технике эстафетного бега. 4. Повторить технику выполнения метания мяча (150 гр) на дальность и провести контроль. 5. Развивать выносливость посредством проведения подвижных игр.	<i>Имеют</i> представление об осанке, упражнениях для укрепления мышц стопы; <i>осваивают</i> упражнения для укрепления мышц стопы; <i>моделируют</i> комплекс подготовительных упражнений к бегу; <i>осваивают</i> технику эстафетного бега; <i>демонстрируют</i> метание малого мяча на дальность на максимально возможный результат и знания в измерении результатов; <i>осваивают</i> знания правил соревнований в метании; <i>проявляют</i> выносливость в длительном беге и во время подвижных игр;	ОРУ для укрепления мышц стопы, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 минут в равномерном темпе. П/игры: «Смена лидера», «Две команды» «Ловля парами», «Собери флажки»	Корректировка техники выполнения беговых упражнений, эстафетного бега, метания мяча КУ метание мяча, м фиксирование результата	Уч. М.Я.Виленский стр. 15-18, 79-80 Д/з стр. 19-20 <i>Зрение. Гимнастика для глаз</i> стр. 83-84 Техника выполнения л/а упражнений. Эстафетный бег		
7.	Эстафетный бег <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания и представления о зрении и гимнастике для глаз; технике выполнения л/а упражнений. «Эстафетный бег». 2. Провести строевые и порядковые («Противоходом налево (направо) шагом – марш!») упражнения и ОРУ с гимнастической палкой. 3. Провести: беговые упражнения и эстафетный бег. 4. Провести бег по пересечённой местности до 1,5 км. 5. Провести тестирование для определения силы.	<i>Имеют</i> представление о зрении, гимнастике для глаз; <i>выполняют</i> организующие упражнения; <i>осваивают</i> комплекс гимнастики для глаз; <i>проявляют</i> скоростные качества в эстафетном беге; <i>имеют</i> представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений; <i>овладевают</i> организаторскими умениями в проведении тестирования и КУ; <i>проявляют</i> силовые качества в упражнении на определение силы	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игры «День и ночь», «Слово на каждый шаг»	Корректировка техники выполнения ОРУ, беговых упражнений КТ поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	Уч. М.Я.Виленский стр. 19-20, 83-84 Д/з стр. 21-25 <i>Психологические особенности возрастного развития</i> стр. 84-85 Техника выполнения л /а упражнений. Прыжок в длину с разбега		
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.Формировать знания и представления: опсихологических особенностях возрастного развития; технике выполнения л /аупражнений. Прыжок в длину с разбега. 2. Провести строевые упражнения (размыкание), ОРУ и ПУ для прыжка в длину с разбега. 3.Обучать технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув	<i>Имеют</i> понятие о психологических особенностях возрастного развития; <i>овладевают</i> техникой прыжка в длину с разбега,техническими приёмами игры в футбол; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов и варьируют её в зависимости от игровых ситуаций; <i>демонстрируют</i> выносливость в игре «Футбол»	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон», «Футбол»	Корректировка техники выполнения прыжка в длину с разбега, т/упражнений игры «Футбол»	Уч. М.Я.Виленский стр. 21-25, 84-85 Д/з стр. 25-27 <i>Научитесь управлять собой. Характер</i> стр.87 Упражнения для улучшения техники прыжков		

		ноги». 4. Обучать техническим приёмам игры в футбол (удары по мячу серединой подъёма, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом). 5. Провести бег по пересечённой местности до 1,5 км и игру «Футбол».				стр. 79. Основные правила соревнований		
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1. Формировать знания и представления: о характере; упражнениях для улучшения техники прыжков; основных правилах соревнований. 2. Провести строевые упражнения (размыкание), ОРУ и ПУ для прыжка в длину с разбега. 3. Повторить прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». 4. Обучать техническим приёмам игры в футбол (удары по мячу серединой подъёма, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом). 5. Провести эстафеты с элементами футбола и бег по пересечённой местности до 1,5 км.	<i>Имеют</i> понятие о характере; упражнениях для улучшения техники прыжков; основных правилах соревнований; <i>овладевают</i> техникой выполнения прыжка в длину с разбега; <i>овладевают</i> техникой прыжка в длину с разбега, техническими приёмами игры в футбол; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов и варьируют её в зависимости от игровых ситуаций; <i>демонстрируют</i> выносливость в игре «Футбол»	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон», «Футбол»	Корректировка техники выполнения прыжка в длину с разбега, т/упражнений игры «Футбол»	Уч. М.Я. Виленский стр. 25-27, 79, 87 Д/з стр. 27-30 <i>Физическое самовоспитание (до «реализации программы»)</i>		
10.	Бег на длинную дистанцию <i>Тестирование</i>	1. Формировать знания о физическом самовоспитании. 2. Провести строевые упражнения (размыкание) и ОРУ с мячом. 3. Обучать техническим приёмам игры в футбол: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. 4. Провести контроль в беге на длинную дистанцию и упражнения на расслабление.	<i>Имеют</i> понятие о физическом самовоспитании; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; <i>демонстрируют</i> выносливость в контрольном упражнении; <i>выполняют</i> контрольные упражнения, и контрольные тесты по лёгкой атлетике	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации, на расслабление Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон»	Корректировка техники т/упражнений игры «Футбол» КУ бег 1500 м фиксирование результата 2000 м без учёта времени	Уч. М.Я. Виленский стр. 25-30, 82-83 Д/з стр. 30-34 <i>Физическое самовоспитание</i> стр. 109-112 История, основные правила, т/б в баскетболе		

11.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола <i>Основные приёмы игры.</i> Передвижения, повороты и остановки прыжком	Спортивные игры. Баскетбол 1. Провести беседу о правилах поведения на уроках спортивных игр, истории, основных правил игры. баскетбола, самовоспитании. 2.Повторить технику движений (стойки; перемещения приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег-ускорение, бег-остановка, бег вперёд-остановка-бег назад). 3. Провести учебную игру	<i>Имеют</i> представление о самовоспитании; правилах техники безопасности, истории баскетбола, основных правилах игры; <i>осваивают</i> технику изучаемых игровых приёмов; <i>взаимодействуют со</i> сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий, соблюдают ТБ	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением»	Корректировка техники баскетбола	Уч. М.Я.Виленский стр. 30-34, 109-112, 158-160 Д/з стр. 34-36 Влияние физических упражнений на основные системы организма. Опорно-двигательная стр. 109-112 Основные правила т/б игры «Баскетбол» стр. 158-162, 183 Основные приёмы игры		
12.	<i>Основные приёмы игры.</i> Ловля и передачи мяча	1.Формировать знания и представления: о влиянии физических упражнений на опорно-двигательную систему; об основных правилах и приёмах игры «баскетбол». 2. Повторить строевые (размыкание от середины) упражнения, ОРУ с мячом. 3. Повторить технику движений, (остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника. 4.Провести игровые упражнения в сочетании с перемещением. 5. Развивать физические качества посредством подвижных игр.	<i>Осваивают</i> знания о влиянии физических упражнений на опорно-двигательную систему; <i>выполняют</i> комплексы упражнений с мячом; <i>взаимодействуют со</i> сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий; <i>соблюдают</i> ТБ <i>описывают</i> технические приемы игры баскетбол <i>выполняют</i> комплексы упражнений с мячом; <i>осваивают и описывают</i>	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Колдуны», «Карлики и великаны», «Воздух, вода, земля», «Вороны и воробы»	Фронтальный опрос Корректировка техники челночного бега и т/у пражнений игры Баскетбол	Уч. М.Я.Виленский стр.34-36 стр. 109-112,158-162,183 Д/з стр.36 Влияние физических упражнений на пищеварительную систему стр.112-113, 184 Передача двумя руками сверху		
13.	<i>Основные</i>	1.Формировать знания и представления	<i>Имеют</i> представление о влиянии	Строевые упражнения, для		Уч.		

	<i>приёмы игры.</i> Ловля и передачи мяча	о влиянии физических упражнений на пищеварительную систему организма; основных приёмах игры. 2. Провести ОРУ и повторить технику челночного бега 3x10 м. 3. Повторить ловлю и передачу мяча: двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника, обучать комбинациям из освоенных технических элементов. 4. Развивать физические качества посредством подвижных игр и эстафет.	физических упражнений на пищеварительную систему; <i>описывают</i> технику челночного бега, выявляя типичные ошибки <i>осваивают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий, соблюдают ТБ	развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон», «Перестрелка», эстафеты с элементами баскетбола	Корректировка техники челночного бега и т/упражнений игры Баскетбол	М.Я.Виленский стр.36,112-113, 159, 184 Д/з стр. 36-38 Влияние физических упражнений на кровеносную систему стр. 184 Ведение мяча		
14.	<i>Основные приёмы игры.</i> Ведение мяча	1. Формировать знания представления о влиянии физических упражнений на кровеносную систему организма 2. Провести ОРУ в парах и повторить технику челночного бега 3x10 м и провести контроль. 3. Повторить ловлю и передачу мяча: двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника, обучать комбинациям из освоенных технических элементов. 4. Обучать ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. 5. Развивать физические качества посредством подвижных игр.	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на кровеносную систему организма; <i>осваивают</i> технику ловли и передач, ведения мяча; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; <i>моделируют комбинации</i> из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности <i>выполняют</i> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	ОРУ в парах, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Гулливеры-лилипуть»	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и действий КТ челночный бег 3x10 м., с	Уч. М.Я.Виленский стр.36-38, 112-115, 158-162, 184 Д/з стр.38 Влияние физических упражнений на дыхательную систему стр.185 Бросок мяча		
15.	Основные	1. Формировать знания и представления	<i>Имеют</i> представление о влиянии	ОРУ с мячом, строевые	Фронталь	Уч.		

	приёмы игры Бросок мяча	о влиянии физических упражнений на дыхательную систему. 2. Повторить технику ловли и передачи мяча в парах, тройках, круге, квадрате; ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. 3. Повторить технику броска мяча одной, двумя руками с места, после ведения и обучать броску мяча после бега и ловли; одной рукой от плеча с прыжком без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины – 3,60); 4. Провести игровые задания, учебную игру.	физических упражнений на дыхательную систему; <i>осваивают описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируете в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; <i>организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками	упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Не давай мяч водящему», «Салки с ведением»	новый вопрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и действий	М.Я.Виленский стр. 38, 160, 158-162, 184,185 Д/з стр.39 Влияние физических упражнений на выделительную систему стр.112-115, 158-162, 184-185 Основные приёмы игры баскетбол		
16.	Индивидуальная техника защиты. Выбивание, перехват мяча	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии физических упражнений на выделительную систему 2. Провести ОРУ с н/мячами. 3. Повторить комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом с пассивным сопротивлением защитника. 4. Повторить выбивание мяча и обучать перехвату мяча с проведением игровых заданий. 5. Развивать физические качества посредством проведения эстафет с элементами баскетбола и учебной игры.	<i>Имеют</i> представление о влиянии физических упражнений на выделительную систему; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняют характерные ошибки; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий, соблюдают ТБ	ОРУ с н/мячами, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Пятнашки с ведением», «Два огня», учебная игра	Корректировка техники, тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 39, 158-162 стр.112-115, 158-162, Д/з 184-185 Основные приёмы игры баскетбол		
17.	Тактика игры. Позиционное нападение.	1. Формировать знания и представления учащихся об основных приемах игры. 2. Повторить вырывание и выбивание мяча, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом с пассивным сопротивлением защитника.	<i>Имеют</i> представление об основных технических приемах игры; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий; <i>осваивают</i> комбинации из освоенных элементов; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе	ОРУ с г/скалкой строевые упражнения, для развития быстроты, координации, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Пятнашки с ведением», «Борьба за мяч», учебная игра	Корректировка техники, тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 39, 158-162, 184,185 Д/з стр. 97-99 История, т/б гимнастики		

		3. Ознакомить с позиционным нападением (5:0) с изменения позиций игроков, провести игровые задания и учебную игру по упрощённым правилам. 4. Воспитывать доброжелательность, активность, дисциплинированность.	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают ТБ					
<u>II четверть</u>								
18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	<u>Гимнастика</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения на занятиях гимнастикой и истории гимнастики. 2. Провести строевые упражнения, (выполнение команд «Пол-оборота направо!», « Пол-оборота налево!»), ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Повторить акробатические элементы: кувырок вперёд, 2-3 слитно, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках и обучать технике выполнения: кувырка вперёд в стойку на лопатках, на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д). 4. Провести лазанье по канату в два приёма и гимнастическую эстафету. 5. Провести упражнения на развитие гибкости.	<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов; <i>выполняют</i> строевые упражнения; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на формирование правильной осанки; <i>анализируют</i> технику акробатических элементов, лазания по канату; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Попади в мяч», «Запрещённое движение», «Парная чехарда»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Уч. М.Я.Виленский стр. 97-99 История гимнастики Д/з стр.99 Техника безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями стр.182-183 Акробатика		
19.	Акробатические упражнения Лазание по канату	1. Формировать знания и представления обучающихся о технике безопасности и страховке во время занятий физическими упражнениями. 2. Повторить строевые упражнения (построение в две шеренги, выполнение команд «Пол-оборота направо!», « Пол-оборота налево!», «Полшага», « Полный	<i>Овладевают</i> приёмами страховки во время занятий; <i>различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; <i>оказывают страховку и помощь во время занятий</i> ; <i>описывают технику:</i> акробатических упражнений, лазания по канату;	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, лоб», «Будь внимательным», «Парная чехарда», «Найди пару»	Корректировка техники выполнения акробатических упражнений	Уч. М.Я.Виленский стр. 99, 157-158,182-183 Д/з стр. 105 Влияние акробатических упражнений на организм человека		

		шаг», перестроение из одной колонны в колонну по четыре дроблением и сведением), провести ОРУ с г/скакалкой. 3. Провести упражнения с целью совершенствования техники напрыгивания и спрыгивания (с различных снарядов лицом вперёд, правым, левым боком, с поворотом и т.д.). 4. Повторить лазание по канату в два приёма и технику выполнения а/упражнений: 2-3 кувырка вперёд слитно; стойка на лопатках, на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д), «мост» из положения лёжа, стоя, кувыроки вперёд в стойку на лопатках и разучить акробатическую комбинацию. 5. Провести гимнастическую эстафету и упражнения для развития гибкости, координационных способностей.	<i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах			стр.182-183 Акробатика		
20.	Акробатические упражнения	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии акробатических упражнений на организм человека. 2. Провести строевые упражнения (размыкание и смыкание на месте) и ОРУ без предметов. 3. Провести передвижения по г/стенке, скамье. 4. Повторить лазание по канату в два приёма, акробатические упражнения, акробатическую комбинацию и провести контроль по технике выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатках, на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д). 5. Провести игры- эстафеты с гимнастической скакалкой и упражнения для развития гибкости, силы.	<i>Имеют</i> представление о влиянии а/у на организм человека, технике выполнения акробатических упражнений, лазанья по канату в два приёма; <i>различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; <i>описывают</i> технику и <i>разучивают</i> акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ без предметов, строевые упражнения, на развитие координации, силы, гибкости, ловкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игры: «Кто это», «Второй лишний», эстафеты	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ кувырок вперёд в стойку на лопатках, (м), кувырок назад в полушпагат (д), (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр.103, 105 Д/з стр.39 Влияние физических упражнений на нервную систему стр.153-157 Висы и упоры. Подъём переворотом махом одной, толчком другой		
21.	Упражнения на	1. Формировать знания и представления	Имеют представление о	ОРУ с г/палкой, строевые	Корректи-	Уч.		

	снарядах Висы и упоры	о физических упражнений на нервную систему, технике выполнения гимнастических упражнений (висы и упоры). 2. Провести ОРУ с г/палкой и упражнения с лазанием по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье и прыжковые упражнения на гимнастической скамье. 3. а) Повторить технику висов и упоров (подъём переворотом толчком двумя, передвижение в висе, соскок махом назад (м), махом одной толчком другой подъём переворотом в упор (д)). б) Обучать упражнениям в равновесии на бревне (передвижение на носках, укороченным шагом, приставным шагом с движением рук, с поворотом на 180°), разучить комбинацию. 4. Повторить разученную акробатическую комбинацию-1 и провести контроль по технике выполнения. 5. Развивать физические качества посредством выполнения комплекса упражнений направленного воздействия на определённые группы мышц.	влиянии физических упражнений на нервную систему; технике выполнения простых висов и упоров; <i>овладевают</i> знаниями об основах выполнения акробатических упражнений; <i>проявляют умения в выполнении</i> контрольной а/комбинации-1; <i>описывают</i> технику разученных упражнений; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; <i>осваивают</i> упражнения в равновесии; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу в играх-эстафетах	упражнения, для развития координации, силы, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Сделай фигуру», «Пустое место», «Нитка, иглолка, узелок», «Второй лишний»	ровка техники выполнения гимнастических упражнений КУ а/комбинация-1	М.Я.Виленский стр. 39, 153-157 Д/з стр.39-40 Влияние физических упражнений на эндокринную систему		
22.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления влияния физических упражнений на эндокринную систему. 2. Провести ОРУ с г/палкой, повторить акробатические элементы и составить а/комбинацию-2 из ранее разученных упражнений. 3. а) Повторить упражнения в равновесии на бревне (передвижение на носках, укороченным шагом, приставным шагом с движением рук, повороты, выпады), комбинацию. б) Повторить технику упражнений на	<i>Овладевают</i> знаниями о влиянии физических упражнений на эндокринную систему; <i>проявляют</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений; <i>описывают</i> технику и <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игры «Ловля парами», «Перетяни в круг»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Уч. М.Я.Виленский стр.39-40, стр. 153-157 Д/з стр. 40-45 Что такое «Здоровье». Слагаемые ЗОЖ (до «...сон.» стр. 181 «Висы и упоры»		

		перекладине: подъём переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок; брусьях: наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок махом назад; размахивание изгибами; вис лёжа; сед на бедре (д), подтягивание. 4. Провести эстафеты с обручем, н/мячами с преодолением препятствий. 5. Развивать ф/качества.						
23.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления учащихся о понятии «Здоровье», слагаемых здорового образа жизни (режим дня, УТГ). 2. Провести строевые упражнения и ОРУ в парах.. 3. Повторить: а) акробатическую комбинацию-2; б) комбинацию из упражнений в равновесии на бревне и оценить технику выполнения. 4. Повторить упражнения на: а) перекладине: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); б) брусьях: наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа (д), подтягивание. 5. Провести упражнения для развития физических качеств.	Осваивают знания о режиме дня, УТГ; оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; описывают технику и составляют простейшие комбинации из числа разученных упражнений; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений; определяют упражнения для развития физических качеств	ОРУ в парах, строевые упражнения для развития гибкости, силы, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игры: «Две команды», «Собери флажки», «Футбол жуков», «Придумай сам», «Кого назвали, тот ловит»,	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ комбинация-1 (упражнения в равновесии)	Уч. М.Я.Виленский стр. 40-45, 153-157, 181 Д/з стр. 46-52 <i>слагаемые ЗОЖ (до личной гигиены)</i> стр. 181-183		
24.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления учащихся о слагаемых ЗОЖ (сон, режим питания, двигательная активность), самостоятельные занятия). 2. Провести строевые упражнения (ходьба «зигзагом») и ОРУ на г/скамье. 3. Повторить технику ранее изученных упражнений на: а) перекладине	Имеют представление о слагаемых ЗОЖ; оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах; составляют простейшие комбинации из числа разученных	ОРУ на г/скамье, строевые упражнения, для развития координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Запрещённое движение», «Колесо», «Через препятствие»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ	Уч. М.Я.Виленский стр. 46-52, 181-183 Д/з стр. 52-55 <i>Слагаемые здорового образа жизни. (..до «Рациональное питание»)</i> стр. 151-153, 179-180 «Техника		

		(подъём переворотом в упор толчком двумя ногами; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); б) брусьях: наскок прыжком в упор на н/жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа (д), подтягивание). 4. а) Повторить самостоятельно составленную акробатическую комбинацию и оценить; б) составить комбинацию из упражнений на бревне. 5. Провести упражнения на развитие гибкости.	упражнений; определяют упражнения для развития физических качеств оценивают выполнение комбинации		а/комбинация-2 техника	выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки»		
25.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления: о слагаемых ЗОЖ (личная гигиена, гигиена тела); технике выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки. 2. Провести ОРУ на г/скамье. 3. Повторить технику: ранее изученных упражнений в висе и в упоре обучать технике выполнения опорного прыжка – прыжок ноги врозь через козла (козёл в ширину, высота 100-110 см), м-прыжок согнув ноги. 4. Составить а/комбинацию для группового выполнения и провести контроль комбинации-2 из упражнений в равновесии. 5. Развивать физические качества.	Осваивают знания о слагаемых ЗОЖ; Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; выполняют обязанности командира отделения; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений; определяют упражнения для развития физических качеств; оценивают выполнение комбинации	ОРУ на г/скамье, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы. Ходьба, бег. П/игра «Сохрани равновесие»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений на снарядах КУ комбинация-2 (упражнения в равновесии)	Уч. М.Я.Виленский стр.52-55, 151-153, 179-180 Д/з стр. 55-59 <i>Слагаемые здорового образа жизни.</i> (до «Закаливание») стр. 151-153, 180 Упражнения для освоения опорного прыжка		
26.	Основы выполнения гимнастических упражнений	1. Формировать знания и представления учащихся о слагаемых ЗОЖ (рациональное питание, вода и питьевой режим); упражнениях для освоения опорного прыжка. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить упражнения в висе и упоре и провести контроль (м-соскок из	Осваивают знания о слагаемых ЗОЖ, об упражнениях для освоения опорного прыжка; оказывают помощь в установке и уборке снарядов; выполняют обязанности командира отделения; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; определяют упражнения для	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Неуловимая верёвка», «Нос, ухо, лоб»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ	Уч. М.Я.Виленский стр.55-59, 151-153 Д/з стр. 59-62 <i>Слагаемые здорового образа жизни</i> (до «Режим труда и отдыха») стр. 179-183 гимнастические		

		упора махом назад; д-соскок споворотом(техника)). 4. Повторить технику опорного прыжка, а/комбинации-3 5. Провести эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	развития физических качеств		м соскок из упора махом назад д соскок с поворотом (техника)	упражнения		
27.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления о закаливании. 2. Провести ОРУ с мячом 3. Провести контроль по технике выполнения опорного прыжка. 4. Ознакомить с техникой упражнений на гимнастических брусьях (подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь, соскок с поворотом) и повторить комбинацию-3 из акробатических упражнений для группового выполнения. 5. Развивать физические качества.	<i>Осваивают</i> знания о закаливании; <i>описывают</i> технику упражнений на растягивание и гибкость; <i>выполняют</i> обязанности командира отделения; <i>имеют</i> представления о технике выполнения упражнений на брусьях; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; <i>определяют</i> упражнения для развития физических качеств; <i>раскрывают</i> значение гимнастических упражнений для развития силовой выносливости	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега.	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ Опорный прыжок (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 59-62, 151-153 Д/з стр. 62-64 Слагаемые здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. стр. 179-183 гимнастические упражнения		
28.	Упражнения на снарядах	1. Формировать знания и представления учащихся о слагаемых ЗОЖ (режим труда и отдыха). 2. Провести строевые упражнения, перестроения (размыкание приставными шагами, перестроение в колонну по три) и ОРУ с г/скакалкой. 3. Повторить а/комбинацию-3 для группового выполнения и оценить. 4. Повторить технику упражнений на гимнастических брусьях (подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок	<i>Осваивают</i> знания о слагаемых ЗОЖ; <i>выполняют</i> обязанности командира отделения; <i>оценивают</i> технику выполнения гимнастических комбинаций; <i>определяют и составляют</i> с помощью учителя комплекс упражнения для развития физических качеств	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Встречные передачи»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ а/комбинация-3 техника	Уч. М.Я.Виленский стр.62-64, 207- 217, 151-153 Д/з стр. 65-66 Слагаемые здорового образа жизни. Вредные привычки.		

		поворотом (м); наскок прыжком в упор на н/жердь, соскок с поворотом) 5. Провести ОФП.						
29.	Гимнастическая полоса препятствий	1. Формировать знания и представления учащихся о вредных привычках. 2. Провести ОРУ с обручем и лазанье, перелазанье через препятствия. 3. Провести гимнастическую полосу препятствий с использованием гимнастических упражнений. 4. Провести КУ на определение силы(подниманиетуловища сидя наполу(д),подтягивания (м),кол-во раз. 5. Развивать физические качества посредством игр и эстафет.	<i>Осваивают</i> знания о вредных привычках; <i>выполняют</i> обязанности командира отделения; <i>проявляют</i> физические качества в эстафетах	ОРУ с обручем, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Три движения», «Перетягивание каната», эстафеты	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ (д) поднимание туловища сидя на полу (м) подтягивания кол-во раз	Уч. М.Я.Виленский стр.65-66, 211- 217, 99-108 Д/з стр.67-71 Самоконтроль		
30.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола <i>Основные приёмы игры.</i> Ловля, передача, бросок, ведение мяча	Спортивные игры Баскетбол 1.Провести инструктаж и формировать знания и представления учащихся о Самоконтроле. 2. Повторить технические приёмы игры б/б: ловля и передачи мяча(двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках) в сочетании с техникой передвижений, остановки (прыжком), поворотов, стоек в баскетболе. 3. Повторить бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. 4. Повторить сочетания приёмов:	<i>Имеют</i> представление о самоконтроле; <i>овладевают</i> основными приёмами игры баскетбол; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Три движения», «Перетягивание каната», эстафеты. Учебная игра	Корректировка техники выполнения игровых приёмов и действий	Уч. М.Я.Виленский стр. 67-71, 158-162 Д/з стр. 72-75 1 помощь при травмах стр. 183-185 основные т/приёмы		

		ведение-два шага - передача партнёру; ведение-два шага – бросок по кольцу; приём от партнёра - два шага-бросок по кольцу. 5. Развивать физические качества.						
31.	Игровые задания	1. Формировать знания и представления о 1 помощи при травмах. 2. Провести ОРУ для рук и плечевого пояса, в парах с набивным мячом. 3. Повторить: а) сочетание способов передвижений, технику ловли и передачи (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, сверху) мяча в баскетболе, технику остановки в два шага с последующей передачей мяча, б) ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу, с поворотом спиной к защитнику. 4. Обучать технике броска в б/корзину двумя руками снизу после ведения. 5. Провести сочетания приёмов: ведение-два шага - передача партнёру; ведение-два шага – бросок по кольцу; приём от партнёра - два шага-бросок по кольцу и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	<i>Осваивают</i> знания о первой помощи при травмах; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>овладевают</i> основными приёмами игры баскетбол; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ для рук и плечевого пояса, в парах с набивным мячом,, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч в центр», «Встречные передачи», «Пятнашки с ведением»	Корректировка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 72-75, 158-162, 183-184 Д/з стр.205- 206 Двигательные способности стр. 184 Выбивание мяча стр.158-162 Баскетбол. Основные приёмы игры»		
32.	Тактика игры	1. Формировать знания представления учащихся о двигательных способностях. 2. Повторить вырывание, выбивание, перехват мяча и сочетания приёмов: ведение-два шага - передача партнёру; ведение-два шага – бросок по кольцу; приём от партнёра - два шага-бросок по кольцудвумя руками снизу после ведения. 3. Повторить взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (1:0),	<i>Осваивают</i> знания о двигательных способностях; <i>овладевают</i> основными приёмами игры баскетбол; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессесовместного освоения техники и учебной игры	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Пятнашки с ведением», «Борьба за мяч». Учебная игра	Корректировка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 205-206, 158-162, 183-184		

		позиционное нападение. 4. Провести учебную игру. 5. Развивать физические качества посредством игр						
III четверть								
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Попеременный душажный ход	<u>Лыжная подготовка</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения во время лыжной подготовки, о температурном режиме. 2. Повторить скользящий шаг, попеременный душажный л/ход (координация работы рук и ног) 3. Пройти дистанцию до 1,5 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа) 4. Провести игровое упражнение «Догони впереди идущего». 5. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, активность.	<i>Имеют</i> представление о правилах безопасного поведения во время лыжной подготовки; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ без предмета, строевые упражнения на месте и в движении, для развития координации, выносливости. П/игра: «Догони впереди идущего»	Корректировка техники выполнения лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 172 Д/з стр. 137 Одежда обувь и лыжный инвентарь стр. 135-136 История лыжного спорта стр. 197-198 попеременный душажный ход		
34.	Попеременный душажный л/ход	1. Формировать знания и представления обучающихся о истории лыжного спорта, одежде, обуви и лыжном инвентаре. 2. Повторить попеременный душажный ход (координация работы рук и ног). 3. Повторить подъём «ёлочкой», спуски с горы. 4. Пройти дистанцию до 2 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). 5. Развивать выносливость.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о истории, одежде, обуви и лыжном инвентаре; <i>выполняют</i> организационные команды; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра «Пустое место», «Догони впереди идущего», «По местам», «Лисёнок-медвежонок»	Фронтальный опрос Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 135-138, 172, 197-198 Д/з с/р Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья стр. 197-198 упражнения для совершенствования п/душажного л/хода		

			<i>соблюдают</i> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах;					
35.	Одновременный бесшажный л/ход	1. Формировать знания и представления учащихся о видах лыжного спорта и значении зимних видов спорта для укрепления здоровья. 2. Повторить попеременный двушажный л/ход (координация работы рук и ног) и ознакомить с одновременным бесшажным л/ходом. 3. Повторить подъём «ёлочкой», спуски с горы. 4. Пройти дистанцию до 2 км с применением изучаемых способов передвижения. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Маршевые салки», «Догони впереди идущего», «Лабиринт»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 135-136, 172-173 сообщение Д/з стр. 172-173 Лыжные ходы, подъём «ёлочкой» сообщение Значение зимних видов спорта для развития с/с системы		
36.	Одновременный бесшажный л/ход	1. Формировать знания и представления учащихся о значении зимних видов спорта для развития сердечно-сосудистой системы. 2. Повторить попеременный двушажный ход и одновременный бесшажный ход (координация работы рук и ног) и провести контроль. 3. Повторить технику: подъёма «ёлочкой», падения, спуска с горы в основной стойке, поворот переступанием. 4. Пройти дистанцию до 2,5 км с применением изучаемых способов передвижения.. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о значении зимних видов спорта для развития с/с системы; <i>раскрывают</i> понятие техники лыжных ходов; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>раскрывают</i> понятие техники лыжных ходов	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. П/игра: «Кто быстрее?», «Сделай фигуру»	Корректировка техники лыжных ходов КУ Одновременный бесшажный л/ход (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-140 сообщение 172-173 Д/з сообщение Значение зимних видов спорта для дыхательной системы		
37.	Одновременный одношажный	1. Формировать знания и представления учащихся о значении зимних видов	<i>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для дыхательной системы;	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию и формирование	Корректировка техники	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-142,		

	ход	спорта для дыхательной системы. 2.Повторить технику одновременного бесшажного и ознакомить с техникой одновременного одношажного л/хода. 3. Повторить спуск с горы в основной стойке, подъём «ёлочкой», поворот переступанием оценить технику выполнения подъёма «ёлочкой». 4. Пройти дистанцию до 2,5 км с попеременной скоростью и применением изучаемых способов передвижения. 5. Развивать выносливость, координацию.	осваивают технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности; выполняют контрольные упражнения	правильной осанки. П/игра «Накаты», «Вызов номеров», «Слово на каждый шаг», «Два дома»	лыжных ходов КУ подъём «ёлочкой» (техника)	172-173 сообщение Д/з с/р Правила соревнований стр. 198 Одновременный одношажный коньковый л/ход		
38.	Одновременный одношажный коньковый ход	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах соревнований по лыжам. 2. Повторить попеременный двушажный, одновременный бесшажный и одновременный одношажный л/хода (координация работы рук и ног). 3. Ознакомить с техникой одновременного одношажного конькового л/хода. 4. Повторить спуск с горы в высокой стойке, подъём «ёлочкой», поворот переступанием. 5. Провести контроль дистанции 1000 м на скорость.	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований; Описывают технику одновременного одношажного конькового лыжного хода, подъёмов и пусков, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Быстрый лыжник», «С горки на горку», «Две команды» Строевые упражнения на месте и в движении, СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Гонка с палками и без палок», «Ёлочки, берёзки»	Корректировка техники лыжных ходов КУ дистанция 1000 м на скорость	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-142, 172-173, 198 сообщение Д/з стр.207-211 Упражнения для развития гибкости стр. 197-199 техника передвижения на лыжах		
39.	Передвижение со сменой л/ходов	1. Формировать знания и представления учащихся о упражнениях для развития гибкости. 2. Повторить технику изучаемых ходов. 3. Пройти дистанцию до 3 км с переменной скоростью с применением изучаемых ходов и способов преодоления подъёмов, спусков. 4. Провести контроль по освоению техники одновременного одношажного л/хода 4. Развивать выносливость,	Осваивают знания о упражнениях для развития гибкости; осваивают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдают технику безопасности; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	СУ, для развития координации, выносливости. П/игры : «По местам», «Лыжники на места», «Лыжный поезд», «Спуск с горы», «Трудная дорога»	Корректировка техники лыжных ходов КУ одновременный одношажный л/ход (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-142, 207-211, 197-198 Д/з стр.211- 217 Упражнения для развития силы стр. 197-199 техника передвижения на лыжах		

		координацию.						
40.	Одновременный двушажный л/ход	1. Формировать знания и представления учащихся об упражнениях для развития силы. 2. Совершенствовать технику изучаемых ходов при прохождении дистанции до 3 км с переменной скоростью. 3. Повторить технику одновременного двушажного, одновременногоодношажного конькового л/ходов. 4. Совершенствовать навыки катания с горок, провести подвижные игры. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания об упражнениях для развития силы; <i>описывают</i> и оценивают техникуодновременного двушажного хода, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники <i>осваивают</i> навыки катания с горок	ОРУ «Разминка лыжника», СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры-эстафеты без палок, «Пятнашки простые», «Пустое место» «Слушай сигнал», «Метко в круг», «Защита укрепления», «Снайперы»	Корректи- ровка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 139-14, 211-217, 197-198 Д/з стр.225- 231 <i>Двигательные</i> <i>способности.</i> <i>Ловкость</i> стр. 172-175, 197- 199 Техника передвижений на лыжах.		
41.	Техника передвижения на лыжах Поворот прыжком	1. Формировать знания и представления учащихся о двигательных способностях (ловкость), технике передвижений на лыжах. 2. Ознакомить с техникой поворота «прыжком», повторить «упором» и торможение «упором». 3. Повторить технику изучаемых ходов при прохождении 3 км с переменной скоростью. 4. Провести контроль по технике выполнения одновременного одношажного конькового л/хода. 5. Совершенствовать навыки катания с горок.	<i>Осваивают</i> знания о ловкости, технике передвижений на лыжах; <i>осваивают</i> технику поворота «прыжком»; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>применяют</i> правила оказания помощи при травмах	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Трудная дорога»	Корректи- ровка техники лыжных ходов КУ однове менный одношаж ный конько вый л/ход техника	Уч. М.Я.Виленский стр. 172-175, 225- 231 Д/з с/р Техника передвижений на лыжах. стр. 197-199 Техника передвижений на лыжах.		
42.	Техника передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о технике передвижений на лыжах. 2. Повторить технику изучаемых ходов и их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции до 3,5 км.	<i>Осваивают</i> знания о технике передвижений на лыжах; <i>описывают</i> и оценивают технику торможения, поворотов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции;	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректи- ровка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр.141, 172-175, 197-199 Д/з стр.217-221 <i>Двигательные способности.</i> <i>Быстрота.</i>		

		3. Повторить технику спусков, подъёмов торможения, поворотов. 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности			стр. 197-199 Техника передвижений на лыжах.		
43.	Непрерывное передвижение на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о физическом качестве «Быстрота». 2. Повторить технику изучаемых ходов, способов преодоления спусков, подъёмов и их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции до 3,5 км. 3. Совершенствовать технику поворотов, торможения. 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о ф/к «Быстрота»; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач технической и тактической подготовки; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Пятнашки простые». Эстафеты	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр.172-175, 217-221 Д/з стр.222-223 Двигательные способности. Выносливость. стр.198 Преодоление бугров и впадин		
44.	Преодоление небольших трамплинов	1.Формировать знания и представления о двигательной способности (выносливость), технике преодоления бугров и впадин. 2.Ознакомить с техникой преодоления небольших трамплинов. 3. Ознакомить с тактикой прохождения дистанции до 3,5 км. 4. Повторить технику спусков,подъёмов,поворотов, торможения. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о двигательной способности (выносливость), технике преодоления бугров и впадин; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации,выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Затормози в квадрате», «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр.172-175, 198, 222-223 Д/з стр. 137 Применение лыжных мазей		
45.	Тактика передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления о применении лыжных мазей. 2. Совершенствовать технику изучаемых ходов и их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции. 3. Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о применении лыжных мазей; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	СУ, для развития координации,выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Пятнашки простые»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. М.Я.Виленский стр. 137, 172-175, 198 Д/з стр172 Контрольные упражнения стр.138-142, 172-175 Техника передвижения на лыжах		

		5. Воспитывать активность, силу воли, интерес к занятиям лыжами.						
46.	Тактика передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о КУ, технике передвижения на лыжах. 2. Совершенствовать технику изучаемых ходов и их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции 2 км на результат. 3. Совершенствовать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения 4. Развивать выносливость, координацию. 5. Воспитывать активность, силу воли, интерес к занятиям лыжами.	Осваивают знания о КУ, технике передвижения на лыжах; описывают и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности	ОРУ «Разминка лыжника». СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Пятнашки простые», «Карельская гонка», эстафеты	КУ дистанция 2 км (результат)	Уч. М.Я.Виленский стр. 138-142, 172-175 Д/з сообщение на тему Техника безопасности на уроках волейбола		
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола <i>Основные приемы игры.</i> Стойки и перемещения игрока.	Спортивные игры <u>Волейбол</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах техники безопасности и истории волейбола. 2. Провести ОРУ с н/ мячами. 3. Провести ходьбу, бег с выполнением заданий (с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений); стойку игрока, перемещения в стойке в различных направлениях и провести упражнения для развития скоростно-силовых качеств (с набивными мячами – ловля двумя руками, с выполнением движений после броска), игровые упражнения. 4. Провести эстафеты с волейбольными мячами, игру «Пионербол». 5. Воспитывать интерес к занятиям волейболом	Осваивают знания об истории волейбола, правилах т/б и запоминают имена выдающихся спортсменов; овладевают основными приёмами игры; описывают и оценивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; соблюдают технику безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ с набивным мячом, СБУ, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч»,	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр.116 История волейбола Д/з 117-118 Основные правила игры сообщение Терминология игры		
48.	<i>Основные приемы игры.</i>	1. Формировать знания и представления об основных правилах и терминологии	Осваивают знания об основных правилах и терминологии игры;	ОРУ с г/скалкой, упражнения для развития	Корректировка	Уч. М.Я.Виленский		

	Стойки и перемещения игрока, остановки и повороты	игры. 2.Повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёдс волейбольным мячом, ходьбу, бег с выполнением заданий (с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений). 3. Провести игровые упражнения с волейбольным мячом. 4. Провести подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	<i>описывают</i> технику изучаемых упражнений; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>овладевают</i> способами перемещений в стойке игрока и терминологией, относящейся к избранной игре	скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч среднему», эстафеты	изучаемых игровых приёмов	стр. 117-119 Д/з сообщение Правила и организация избранной игры		
IV четверть								
49.	<i>Основные приемы игры.</i> Приём и передача мяча сверху двумя руками	Спортивные игры <u>Волейбол</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах и организации избранной игры. 2. Провести комплекс упражнений в парах. 3. Повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёдс волейбольным мячом, ходьбу, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.), приём и имитацию передачи мяча сверху двумя руками (положение кистей и пальцев рук на мяче) на месте и после перемещения. 4.Повторить передачи мяча над собой, передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах. 5. Провести игровые упражнения.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития скоростных, координационных способностей; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности <i>осваивают</i> технику приёма и передачи мяча;	ОРУ в парах, СБУ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Пионербол», эстафеты, «Два огня»,	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр 118,119 Д/з стр. 118-120 Основные приёмы игры		
50.	<i>Основные приемы игры.</i> Приём и	1. Формировать знания и представления о основных приёмах игры. 2. Провести упражнения ОРУ с мячом. 3. Повторить передачи мяча в стену (в	<i>Осваивают</i> знания о основных приемах игры; <i>Описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>организуют</i> совместные занятия	ОРУ с н/мячами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в	Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр.118-119, 163 Д/з стр. 186		

	передача мяча сверху двумя руками (после перемещения)	движений, перемещаясь вправо, влево приставным шагом), передачу мяча в парах, через сетку и ознакомить с передачей и приёмом мяча после перемещения. 4. Провести игровые задания (2:1, 3:1). 5. Провести подвижные игры с элементами волейбола.	волейболом со сверстниками используют игровые упражнения для развития координационных способностей; моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов	воздухе», «Пионербол», «Картошка», «Два огня»		Передача двумя руками сверху в прыжке		
51.	<i>Основные приёмы игры.</i> Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1. Формировать знания и представления об основных приёмах разучиваемой игры. 2. Провести ОРУ в движении и повторить технику приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками. 3. Обучать передаче мяча сверху в прыжке и провести комбинации игровых приёмов в сочетании с перемещениями. 4. Провести контроль техники выполнения приёма и передачи мяча сверху в паре . 5. Провести игровые упражнения 2:1, 2:2, 3:1 и подвижные игры с элементами техники волейбола.	Используют разученные упражнения, подвижные игры в самостоятельных занятиях; описывают технику изучаемых приёмов игры; используют игровые упражнения для развития координационных способностей; моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от условий овладевают терминологией избранной игры	ОРУ без предметов,, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Подвижные игры: «Картошка», «Передачи в движении по кругу», «Пионербол», «Отбей мяч», «Картошка»	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов КУ приём и передача мяча сверху в паре (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 162-163 Д/з сообщение Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемой игры стр.186 «Приём мяча сверху в прыжке» стр. 120-121 Н/прямая подача		
52.	<i>Основные приёмы игры</i> Нижняя прямая подача мяча	1. Формировать знания и представления об основных приёмах разучиваемой игры; подвижных играх и игровых заданиях, приближённых к содержанию разучиваемой игры 2. Провести ОРУ с мячом и СБУ. 3. Разучить нижнюю прямую подачу мяча (подача в стену, в парах - через ширину площадки с последующим приёмом). 4. Провести подвижную игру «Подай и попади». 5. Провести упражнения для позвоночника.	Овладевают знаниями о подвижных играх и игровых заданиях, приближённых к содержанию разучиваемой игры описывают технику изучаемых приёмов игры; используют игровые упражнения для развития выносливости; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры; моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, выносливости, п/и «Пионербол», «Подай и попади»	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов	Уч. М.Я.Виленский стр. 163, 116-121, 186 Д/з стр. 163-164 Верхняя прямая подача. Упражнения стр. 186-187 Передача сверху за голову в опорном положении		
			Овладевают основными приёмами	ОРУ с мячом, упражнения	Корректи-			

53.	<i>Основные приёмы игры.</i> Передача сверху за голову в опорном положении.	1. Формировать знания и представления учащихся об основных приёмах разучиваемой игры. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику основных приёмов игры (приём и передачи, нижняя(подача в стену, в парах с последующим приёмом, через сетку с расстояния 3-6 м) и верхняя прямая подача мяча и провести контроль техники выполнения приёма и передачи мяча снизу. 4. Обучать передаче сверху двумя руками за голову в опорном положении. 5. Провести игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3, подвижную игру «Подай и попади»	игры; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игр; <i>используют</i> игровые упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов <i>организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности;	для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, Подвижные игры: ««Подай и попади», эстафеты, учебная игра	ровка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий КУ приём и передача мяча снизу в паре (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 120-121, 163-164 Д/з сообщение Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий играми		
54.	Основные приёмы игры Игровые задания	1. Формировать знания и представления учащихся о самоконтроле за физической нагрузкой во время занятий разучиваемой игры. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику: приёма, передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения, верхней, нижней прямой подачи. 4. Провести игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3 и эстафеты для развития скоростно-силовых качеств.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о самоконтроле за физической нагрузкой во время занятий разучиваемой игры; <i>организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч», эстафеты	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. М.Я.Виленский стр. 118-121, 163-164 Д/з сообщение Воздействие физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику		
55.	Основные приёмы игры Прямой нападающий удар.	1. Формировать знания и представления учащихся о воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику . 2. Провести комплекс упражнений с мячом и повторить технику приёма, передачи мяча сверху (в прыжке, за голову в опорном положении), снизу двумя руками на месте, приём мяча с	<i>Осваивают</i> знания и представления о воздействии ф/к на функциональные возможности, умственные способности и психику; <i>организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>моделируют</i> комплекс специальных упражнений с мячом; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч среднему», эстафеты, «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Пионербол», учебная игра	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий КУ подача	Уч. М.Я.Виленский стр. 118-121, 162-164 Д/з стр. 186-188 Основные приёмы игры		

		подачи, после перемещения. 3. Обучать прямому нападающему удару. 4. Повторить технику нижней прямой подачи и провести контроль техники подачи мяча через сетку.	игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей;		мяча через сетку (техника)			
56.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления об основных приёмах игры. 2. Провести комплекс упражнений в движении и с н/мячами. 3. Повторить технику: приёма, передачи мяча сверху (в прыжке, за голову в опорном положении), снизу двумя руками (в парах, тройках) в сочетании с перемещениями; нижней верхней прямой, боковой подачи мяча, приёма мяча с подачи, прямой нападающий удар. 4. Ознакомить с тактикой свободного нападения в волейболе (в тройках). 5. Провести учебную игру	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>Выполняют</i> упражнения в движении и с н/мячом; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических качеств; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с н/мячами, для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в воздухе», «Пионербол»	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. М.Я.Виленский стр.186-188 Д/з стр. 186-188 Основные приёмы игры		
57.	<u>Основы знаний</u> Тактика игры	1. Формировать знания и представления об основных приёмах игры. 2. Провести ОРУ с мячом и повторить технику: приёма, передачи мяча сверху (в прыжке, за голову в опорном положении), снизу двумя руками (в парах, тройках) в сочетании с перемещениями, нижней прямой, нижней боковой подачи мяча, приём мяча с подачи, прямой нападающий удар. 4. Повторить тактику свободного нападения в волейболе (в тройках) и ознакомить с позиционным нападением с изменением позиций. 5. Провести прыжки с доставанием подвешенных предметов.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Подвижные игры: «Картошка», «Два огня», «Передачи в движении по кругу», учебная игра	Корректировка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 186-188 Д/з стр. 186-188 Основные приёмы игры		

58.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления об основных приёмах игры самостоятельных занятиях и спортивном инвентаре. 2. Провести строевые упражнения. 3. Повторить через сетку: комбинации передач мяча в сочетании с перемещениями; нижнюю, верхнюю прямую, нижнюю боковую подачи мяча. 4. Провести подвижные игры с элементами техники волейбола.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры ; <i>выполняют</i> строевые упражнения и с мячом; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ без предметов,, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, ловкости. П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Корректировка техники и тактики игры	Уч. М.Я.Виленский стр. 186-188 Д/з сообщение Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а Прыжок в высоту	<u>Лёгкая атлетика</u> 1. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках л/а 2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд) 3. Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. 4 . Повторить технику высокого старта и старта с опорой на одну руку. 5. Провести тестирование для определения гибкости.	<i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>Выполняют</i> упражнения для развития подвижности суставов; <i>демонстрируют</i> организующие и строевые упражнения; <i>характеризуют</i> технику выполнения высокого старта и старта с опорой на одну руку; <i>описывают</i> технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 3-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Охотники и утки»	Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений <u>КТ</u> наклон вперёд сидя на полу, см	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82, 86-87 Д/з стр. 86-87, Прыжки в высоту с разбега стр. 87 Упражнения для улучшения техники прыжков		
60.	Прыжок в высоту	1. Формировать знания и представления учащихся об упражнениях для улучшения техники прыжков. 2. Повторить строевые упражнения (построение в шеренгу, выполнение команд) 3. Провести беговые упражнения (высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением 40-60 м), повторить технику старта с опорой на одну руку и спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Повторить прыжок в высоту способом	<i>Осваивают</i> знания об упражнениях для улучшения техники прыжков <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>выполняют</i> упражнения для развития подвижности суставов и СБУ; <i>описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдают технику безопасности;	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Салки с мячом»	Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений <u>КТ</u> прыжок в длину с места результат	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82, 86-87 Д/з стр. 91, Контрольные упражнения и тесты стр. 78-79 Бег		

		«перешагивание» и провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног) 5. Провести контроль в выполнении прыжка в длину с места.	<i>применяют</i> прыжковые упражнения в эстафетах					
61.	Прыжок в высоту Тестирование	1. Формировать представления и знания о беге, как одном из видов лёгкой атлетики 2. Повторить строевые упражнения (остановка строя по команде). 3. Провести беговые упражнения (высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением 40-60 м), повторить технику старта с опорой на одну руку и спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног), прыжок в высоту способом «перешагивание» и контроль по технике выполнения. 5 . Провести эстафеты с прыжками, н/ мячами, преодолением препятствий.	<i>Осваивают</i> знания о беге; <i>выполняют</i> упражнения для развития подвижности суставов и СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений; <i>описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений и устраняют характерные ошибки; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, в эстафетах <i>демонстрируют</i> умения в выполнении прыжка на оценку	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Стой!»	Корректировка техники легкоатлетических упражнений <u>КУ</u> прыжок в высоту способом «перешагивание» (техника)	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82,88-89 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов стр. 89 Упражнения для улучшения техники метания		
62.	Бег на короткую дистанцию Метание малого мяча	1. Формировать знания о правилах соревнований по лёгкой атлетике (бег), об упражнениях для улучшения техники низкого, высокого стартов и метания. 2. Повторить строевые упражнения (остановка строя по команде). 3. Повторить беговые упражнения, технику спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) и провести тестирование . 4. Обучать технике метания мяча с места (на заданное расстояние и в коридор 5-6 м). 5. Провести прыжковые упражнения (в длину с места толчком двух ног, бег	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей <i>описывают</i> технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно;	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-5 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Корректировка техники легкоатлетических упражнений <u>КТ</u> бег 30 м, сек результат	Уч. М.Я.Виленский стр. 80-82,88-89 Д/з стр. 78 Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Метание стр. 89 упражнения для улучшения техники метания		

		преследование с прыжками) и бег по пересечённой местности.						
63.	Бег на короткую дистанцию Метание малого мяча	1. Формировать знания об основных правилах соревнований по лёгкой атлетике. Метание. 2. Провести строевые и порядковые («На месте шагом – марш!», «направляющий – на месте!») упражнения и ОРУ для развития координации. 3. Провести беговые упражнения и контроль в беге на 60 м. 4. Повторить технику метания мяча (150 гр) с места(в цель) и с 4-5 бросковых шагов разбега. 5. Развивать выносливость посредством проведения подвижных игр	Выполняют разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; описывают технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; устраняют характерные ошибки в процессе освоения бега и метания мяча с разбега	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6 минут в равномерном темпе. П/игры «День и ночь», «Гусеница», «Ловля парами», «Собери флажки»	Корректировка техники бега на короткую дистанцию метания мяча КУ бег 60 м, сек результат	Уч. М.Я.Виленский стр. 78, 80-82, 88-89 Д/з стр. 83 Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Запомните Эстафетный бег стр. 142-146 Плавание. Значение. История		
64.	Эстафетный бег	1. Формировать знания о: технике выполнения легкоатлетических упражнений (эстафетный бег); плавания, его значении и истории. 2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые и порядковые («Класс – прямо!», «Направляющий – на месте!») 3. Провести: беговые упражнения и повторить технику эстафетного бега. 4. Повторить технику метания мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. 5. Провести тестирование для определения силы.	Осваивают знания о виде спорта «Плавание» выполняют разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; устраняют характерные ошибки в процессе освоения метания мяча с разбега; применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих ф/качеств	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег П/игры «День и ночь», «Слово на каждый шаг», «Смена лидера», «Две команды»	Корректировка техники э/бега и метания мяча КТ д поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек кол-во раз м подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Уч. М.Я.Виленский стр. 83, 187 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники бега стр. 200-203 Техника основных способов плавания		

65.	Бег на длинные дистанции	1.Формировать знания о плавании, технике основных способов плавания. 2.Провести строевые (ходьба змейкой) упражнения и ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Провести: беговые упражнения, повторить э/бег и тестирование для определения выносливости. 4. Провести упражнения для развития физических качеств.	<i>Осваивают</i> знания о технике основных способов плавания; <i>выполняют</i>разученные комплексы с г/скакалкой, СБУ; <i>демонстрируют</i>вариативное выполнение беговых упражнений; <i>осваивают</i>упражнения для организации самостоятельных тренировок; <i>применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>выполняют</i> специально подобранные контрольные упражнения	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игры «Передача мячей в колоннах», «Запрещённое движение», «Белые медведи»	Корректировка техники э/бега и метания мяча <u>КУ</u> бег 1000 м мин, сек	Уч. М.Я.Виленский стр.84, 188-189, 142-146 Д/з стр.200-203 Плавание. Оказание помощи пострадавшим стр.193-196 Футбол. Основные приёмы игры		
66.	Кроссовая подготовка	1. Формировать знания об оказании помощи пострадавшим; об основных приёмах игры «Футбол». 2. Провести строевые (повороты в движении) упражнения и ОРУ с мячом. 3. Повторить технические приёмы игры в «Футбол». 4. Повторить технику бега на длинные дистанции. 5. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	<i>Выполняют</i>разученные комплексы с мячом, СБУ; <i>демонстрируют</i>технические приёмы игры в футбол; <i>взаимодействуют</i>со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации, на расслабление. Ходьба, бег. П/игра «Футбол»	Корректировка техники бега на длинную дистанцию	Уч. М.Я.Виленский стр.82- 83, 188-193, 132 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники бега		
67.	Кроссовая подготовка	1. Формировать знания о технике и тактике бега на длинные дистанции. 2. Провести строевые (размыкание) упражнения, ОРУ с мячом, СБУ. 3. Провести длительный бег в равномерном темпе до 2000 м. 4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	<i>Выполняют</i>разученные комплексы с мячом, СБУ; <i>выбирают</i>индивидуальный режимфизической нагрузки, контролируют её по ЧСС; <i>выполняют</i>разученные комплексы с мячом, СБУ; <i>применяют</i>беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон»	Корректировка техники и тактики бега на длинную дистанцию	Уч. М.Я.Виленский стр.22-223 Д/з стр. 84 Упражнения для улучшения техники бега стр. 231-233 Туризм		
68.	Кроссовая подготовка	1. Формировать представления учащихся о туризме. 2. Провести строевые (размыкание) упражнения, ОРУ в движении, СБУ 3.Провести контроль в беге на 2000 м. 4. Провести упражнения на развитие	<i>Выполняют</i>разученные комплексы в движении, СБУ; <i>применяют</i>беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>выбирают</i> индивидуальный режим ф/нагрузки; <i>выполняют</i> специально	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Квадрат»	<u>КУ</u> бег 2000 м результат	Уч. М.Я.Виленский стр.82 – 83		

		гибкости. 5. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	подобранные контрольные упражнения					
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

8 класс
(Авторы: В.И.Лях)

№урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Средства обучения	Контроль	Содержание урока по УМК	Дата проведения	
							по плану	по факту
I четверть								
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетикой.	Лёгкая атлетика 1. Провести первичный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, занятиях лёгкой атлетикой. 2. Повторить организационные и строевые упражнения (перестроение в две, три шеренги). 3. Разучить специальные беговые упражнения (СБУ) и провести эстафеты. 4. Провести упражнения на развитие физических качеств (гибкость, скоростные).	<i>Изучают</i> организационно-методические требования предъявляемые на уроках физической культуры; <i>осуществляют</i> взаимный контроль в совместной деятельности; <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки; <i>проявляют</i> навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях, физические качества при проведении учебных заданий (УЗ)	Организационные и строевые упражнения, для развития быстроты, координации, СБУ. Эстафеты	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения беговых упражнений, бега	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.151 Д/з стр. 149-150 «История лёгкой атлетики», стр. 152-155 «Овладение двигательным и действиями. Спринтерский бег. Старт»		
2.	Бег на короткие дистанции	1.Формировать знания и представления об истории лёгкой атлетики, технике спринтерского бега. 2. Провести строевые упражнения и ОРУ для развития подвижности суставов. 3. Повторить СБУ и подводящие упражнения (ПУ) для бега на короткую дистанцию (на частоту шагов (не более 10 м), скорость разбега(от 30 до50 м)). 4. Повторить технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. 5. Провести эстафеты, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	<i>Имеют представление</i> об истории лёгкой атлетики; <i>выполняют</i> строевые упражнения, ОРУ; <i>осваивают</i> технику бега на короткую дистанцию, низкого старта и старта с опорой на одну руку; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений <i>осваивают</i> технику прыжковых упражнений	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые, СБУ, подводящие. Ходьба, бег до 2-3-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Охотники и утки»	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения беговых упражнений и бега на короткую дистанцию	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.149-150, 152-155 Д/з стр. 150-151 «Основные правила проведения соревнований»		
3.	Бег на короткие дистанции	1.Формировать знания учащихся по основным правилам проведения	<i>Имеют</i> представление об основных правилах проведения	Дыхательные упражнения, СБУ, для развития быстроты,	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях.		

	(старт, финиш)	соревнований по легкой атлетике. 2.Повторить СБУ, технику низкого старта, стартового разгона, финиширования в беге на короткую дистанцию. 3.Провести тестирование в беге на 30 м. 4. Разучить футбольное игровое упражнение (передачи мяча в парах, тройках) 5. Провести бег в равномерном темпе.	соревнований по легкой атлетике; демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений; овладевают техникой спринтерского бега, представлениями о технике выполнения старта, команд; оценивают правильность выполнения учебной задачи собственные возможности пути решения; формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве; проявляют физические качества в ходе выполнения УЗ	скоростно - силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут. Тестирование в беге на 30 м. П/и «Перебежки», «Найди пару».	Корректировка техники выполнения бега на короткую дистанцию, футбольных игровых упражнений КТ бег 30 м (фиксирование результата)	Физическая культура 8-9 класс. стр.150-151, 152-155 Д/з стр.152-156 «Бег по дистанции. Финиширование. Техника низкого старта»		
4.	Эстафетный бег	1.Формировать знания и представления о физическом качестве «быстрота» и его развитии. 2. Провести строевые («Противоходом налево (направо) шагом – марш!») упражнения и ОРУ. 3. Провести беговые упражнения и повторить технику эстафетного бега. 4. Провести бег по пересечённой местности до 2000м. 5. Провести тестирование для определения силы.	Имеют представление о физическом качестве «быстрота» и его развитии. выполняют организующие упражнения; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; имеют представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений; овладевают организаторскими умениями в проведении тестирования и КУ; проявляют силовыескачества в упражнении на определение силы	ОРУ, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости. Ходьба, бег. П/игры «День и ночь»	Корректировка техники выполнения ОРУ, беговых упражнений КТ поднимание туловища из положения лёжа за 1 ми, кол-во раз	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.150, 211-212 Д/з стр.25-26 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»		
5.	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1. Формировать знания и представления об объективных методах самоконтроля. 2. Провести строевые (ходьба змейкой) упражнения и ОРУ. 3. Провести: беговые упражнения ,эстафеты с элементами л/а. 4. Провести легкоатлетическую полосу препятствий. 5. Провести упражнения на развитие физических качеств.	Имеют понятие об объективных методах самоконтроля; выявляют типичные ошибки в технике выполнения УЗ; проявляют скоростныескачества в эстафетах; применяют беговые упражнения для развития выносливости; осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата	ОРУ, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. Эстафеты	Фронтальныйпрос. Корректировка техники выполнения ОРУ, беговых упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр. 26-27 Д/з стр. 28-31 «Субъективные методы самоконтроля» стр.163-166 «Метание малого мяча в цель и на дальность»		
6.	Метание мяча на дальность с разбега.	1. Формировать знания и представления о субъективных методах самоконтроля и технике метания мча на дальность с разбега. 2. Повторить разминку в движении.	Имеют представление о субъективных методах самоконтроля, технике метания мяча на дальность с разбега и бега на средние	ОРУ в движении, на суставы, СБУ, ПУ, для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 мин. Упражнения на	Фронтальныйпрос Корректиров	Уч. В.И.Лях. Физическая культура		

	Бег на средние дистанции	3. Разучить: технику метания мяча на дальность, игровое упражнение с метанием мяча. 4. Разучить технику бега на средние дистанции (500-600 м X 2). 5. Провести бег в равномерном темпе.	дистанции; организмуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками индивидуально и в группах; осваивают основы правильной техники выполнения метания мяча на дальность с разбега; формируют готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации	внимание и восстановление дыхания	ка техники метания мяча на дальность с разбега	8-9 класс. стр.28-31, 163-166 Д/з стр.166-168 «Упражнения для овладения метанием малого мяча на дальность»		
7.	Метание мяча с разбега. Бег на длинную дистанцию	1. Формировать знания и представления учащихся о влиянии легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основные системы организма. 2. Повторить упражнения для овладения метанием малого мяча на дальность и метанием малого мяча с 3-6 шагов разбега. 3. Провести бег в равномерном темпе до 2000 м. 4. Провести игровые упражнения с элементами футбола.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основные системы организма; соблюдают технику безопасности; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; проявляют скоростно-силовые качества в метании выносливость в беге; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	ОРУ для развития координации движений, СУ, для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 8 мин. Упражнения для расслабления, малоподвижные игры с элементами футбола	Фронтальный вопрос Корректировка техники метания мяча на дальность с разбега, футбольных игровых упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.166-168 Д/з сообщение «Название разучиваемых упражнений (метание мяча) и основы правильной техники их выполнения»		
8.	Бег на длинную дистанцию	1. Формировать представления учащихся об основах правильной техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега. 2. Разучить разминку с малыми мячами. 3. Повторить ПУ и провести КУ- метание малого мяча дальность с разбега . 4. Провести равномерный бег до 2000 м. 5. Провести упражнения для развития физических качеств.	Имеют представление об основах правильной техники выполнения метания мяча; выполняют упражнения с мячами метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; раскрывают понятие техники выполнения метания мяча на дальность; осваивают знания правил соревнований в метании; проявляют выносливость в длительном беге	ОРУ с малым мячом, СБУ, для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 10 мин. Упражнения для восстановления дыхания, развития гибкости.	Фронтальный вопрос Корректировка техники бега на длинные дистанции КУ метание мяча на дальность с разбега (фиксирование результата, м)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.156-157, 163-168 Д/з стр. 150-151, 156-157 «Длительный бег»		
9.	Длительный бег	1. Формировать знания и представления учащихся о технике длительного бега. 2. Провести специальные беговые упражнения. 3. Повторить технику и тактику длительного	Имеют представление об основах техники и тактики длительного бега; выполняют специальные беговые упражнения для развития соответствующих физических	ОРУ, СБУ, для развития силы, выносливости. Ходьба, бег до 12-15 мин. Упражнения для восстановления дыхания, развития гибкости	Контроль техники бега на длинные дистанции КТ	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр. 150-151,		

		бега и провести тестирование в беге на 1000 м. 4. Провести футбольные подвижные игры. 5. Провести упражнения для развития физических качеств.	качеств; <i>осваивают</i> знания правил соревнований в беге; <i>проявляют</i> выносливость в длительном беге		Бег 1000 м, мин.,с	156-157 «Длительный бег» Д/з стр. 211 «Развивайте выносливость»		
10.	Метание малого мяча в цель.	1. Формировать знания о легкоатлетических упражнениях направленных на развитие физических качеств (<i>темп, объём, скорость</i>). 2. Провести строевые упражнения (размыкание) и ОРУ с мячом. 3. Повторить технику метания малого мяча в цель (вертикальную, горизонтальную (1х1 м) с расстояния 12-14м - д, до 16м – ю). 4. Провести контрольное упражнение в беге на длинную дистанцию и упражнения на расслабление.	<i>Имеют</i> понятие о легкоатлетических упражнениях направленных на развитие физических качеств ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений; <i>проявляют</i> выносливость в тестировании в беге на длинную дистанцию	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития выносливости, координации, на расслабление Ходьба, бег	<u>КУ</u> бег 2000, 3000 м (фиксирование результата); мин., с	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.163-164 «Метание малого мяча в цель» Д/з стр.30 «Самоконтроль. Проба с приседанием» стр. 157-159 «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Формировать знания учащихся о самоконтроле и технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Провести ОРУ, ПУ для выполнения прыжка в длину с разбега. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 4.Повторить технику метания малого мяча в цель (вертикальную, горизонтальную (1х1 м) с расстояния 12-14м - д, до 16м – ю). 5. Провести тестирование в прыжках в длину с места	<i>Раскрывают</i> понятие о самоконтроле; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений <i>демонстрируют</i> скоростно-силовые способности в прыжковых и метательных упражнениях	ОРУ, ПУ для выполнения прыжковых упражнений, общей выносливости, координации. Ходьба, бег. Подвижные игры	Фронтальный вопрос Корректировка техники прыжка в длину с разбега <u>КТ</u> прыжок в длину с места, см	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.30,157-159 Д/з стр. 158-159 «Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега» стр.31-34 «Дневник самоконтроля»		
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.Формировать знания учащихся об основах обучения и самообучения двигательным действиям 2. Провести ОРУ с н/мячами, ПУ для	<i>Раскрывают</i> понятие об основах обучения и самообучения двигательным действиям; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	ОРУ, ПУ для выполнения прыжковых упражнений, общей выносливости, координации. Ходьба, бег. Подвижные игры	Фронтальный вопрос Корректировка техники	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс.		

		выполнения прыжка в длину с разбега. 3. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и провести контроль. 4. Провести легкоатлетическую полосу препятствий. 5. Провести эстафеты с элементами футбола.	способностей; демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения прыжка в длину с разбега; имеют углубленное представление о технике преодоления л/а полосы препятствий;		прыжка в длину с разбега, преодоления полосы препятствий КУ прыжок в длину с разбега (техника)	стр.34-36 Д/з стр.95-97 «История баскетбола, основные правила проведения соревнований»		
13.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, повороты, ведение	Спортивные игры. Баскетбол 1. Формировать знания учащихся о правилах техники безопасности на уроках баскетбола, истории баскетбола, основных правилах проведения соревнований. 2. Провести беговую разминку. 3. Повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ведение с ускорением)). 4. Повторить технику бросков мяча в баскетбольную корзину. 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	Имеют представление об истории баскетбола; имеют углублённое представление о технике передвижений, поворотов, бросков мяча в баскетбольную корзину; ставят и формулируют новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением», спортивная игра «Баскетбол»	Корректировка техники упражнений игры «Баскетбол»	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.95-97 Д/з стр. 97 «Правила техники безопасности игры баскетбол», стр. 97,99 (бег, ведение мяча) стр. 36-39 «Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Двигательное умение, двигательный навык»		
14.	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1. Формировать знания учащихся об основах обучения и самообучения двигательным действиям (двигательное умение, двигательный навык) 2. Провести беговую разминку. 3. Повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение). 4. Повторить технику передач мяча в парах (одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, двумя руками с отскоком от пола) и бросков мяча в корзину. 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	Имеют представление об основах обучения и самообучения двигательным действиям (двигательное умение, двигательный навык) и правилах игры; имеют первоначальное представление о разновидностях передач мяча в парах; осваивают технику изучаемых игровых приёмов; определяют способы действий в рамках предложенных условий и требований; моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. Спортивная игра «Баскетбол»	Корректировка т/упражнений игры «Баскетбол»	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.95-97 Д/з стр. 39-42 «Самостоятельное изучение двигательных действий»		

			ситуаций и условий; умеют владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр					
15.	Вырывание, выбивание и перехват мяча	1.Формировать знания представления о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (реакции с/с, цнс, дыхательной систем на нагрузки). 2. Повторить технику челночного бега 3х10 м. 3.Повторить технику выполнения вырывания, выбивания мяча. 4.Разучить технику контроля соперника на игровой площадке. 5.4. Провести подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол».	Имеют понятие о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (реакции с/с, цнс, дыхательной систем на нагрузки); описывают технику челночного бега, выявляя типичные ошибки осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; имеют: первоначальное представление о технике контроля за соперником на игровой площадке и углублённое го технике вырывания и выбивания мяча; осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата; работают индивидуально и в группе; умеют управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий ф/упражнениями и игр	Упражнения с набивными мячами, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Тридцать три», спортивная игра «Баскетбол»	Фронтальный опрос Корректировка техники челночного бега и техники вырывания и выбивания мяча	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.11-13, 100 Д/з стр. 14-17 «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений»		
16.	Нападение и защита	1.Формировать знания опсихических процессах в обучении двигательным действиям.Внимание. 2. Разучить упражнения с баскетбольным мячом в парах. 3. Повторить технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 4.Повторить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	Имеют понятие о психических процессах в обучении двигательным действиям. Внимание; осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; соотносят свои действия с планируемыми результатами; развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умеют предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе учебной и соревновательной деятельности взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от	Упражнения с баскетбольными мячами в парах, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Челнок», спортивная игра «Баскетбол»	Фронтальный опрос Корректировка тактики игры в нападении и защите	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.19-21 , 100-101		

			ситуаций и условий					
II четверть								
17.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики.	<u>Гимнастика</u> 1. Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Формировать знания и представления учащихся о значении и истории гимнастики. 2. Провести строевые упражнения, (выполнение команд «Прямо!!»), ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Повторить акробатические элементы: м, д- кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. 4. Провести лазанье по канату в два приёма и гимнастическую эстафету. 5. Провести упражнения на развитие гибкости.	<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов; <i>выполняют</i> строевые упражнения; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на формирование правильной осанки; <i>анализируют</i> технику акробатических элементов, лазания по канату; <i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Парная чехарда»	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 133-134 «Значение. История гимнастики»		
					Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Д/з стр. 134-135 «Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности» стр. 137 «Длинный кувырок вперёд»		
18.	Акробатические упражнения.	1. Формировать знания и представления учащихся об основных правилах проведения соревнований. 2. Повторить строевые упражнения (перестроение в 2,3 шеренги, выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево), провести ОРУ без предмета. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, длинный кувырок вперёд с разбега. 4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести гимнастические эстафеты.	<i>Имеют</i> представление об основных правилах проведения соревнований; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ без предметов; <i>описывают</i> технику акробатических упражнений, лазания по канату; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 134-135, 137		
					Корректировка техники акробатических упражнений	Д/з сообщение «Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей» стр. 136 «Строевые упражнения»		
19.	Акробатические	1. Формировать знания и представления	<i>Раскрывают</i> значение	ОРУ без предметов, строевые	Корректи-	Уч.		

	упражнения.	учащихся о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 2. Повторить строевые упражнения (перестроение в 2,3 шеренги, выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево), провести ОРУ без предмета. 3. Разучить кувырок назад в стойку ноги врозь и повторить технику выполнения акробатических упражнений: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, длинный кувырок вперёд с разбега. 4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести гимнастические эстафеты.	гимнастических упражнений для развития координационных способностей; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ без предметов; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам	упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	ровка техники выполнения акробатических упражнений	В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 134-135, 136,137 Д/з стр. 21-22 «Психические процессы в обучении двигательным действиям. Ощущение и восприятие».		
20.	Акробатическая комбинация	1. Формировать знания и представления учащихся о психических процессах в обучении двигательным действиям. Ощущение и восприятие. 2. Повторить строевые упражнения (повороты в движении направо, налево), провести ОРУ с гимнастическим обручем. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, длинный кувырок вперёд с разбега, д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене и провести КУ-кувырок назад. 4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести гимнастические эстафеты.	<i>Раскрывают</i> значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ без предметов; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам	ОРУ с г/обручем, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Корректировка техники выполнения акробатических упражнений и техники лазания по канату КУ-кувырок назад (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 21-22 Д/з стр. 22-23 «Психические процессы в обучении двигательным действиям. Память, мышление», стр. 139 «Стойка на голове и руках. «Мост»...»		
21.	Акробатическая комбинация	1. Формировать знания и представления учащихся о психических процессах в обучении двигательным действиям. Память и мышление. 2. Повторить строевые упражнения (повороты в движении направо, налево), провести ОРУ с гимнастическим обручем. 3. Повторить технику выполнения	<i>Раскрывают</i> значение психических процессов в обучении двигательным действиям. Память и мышление. <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с г/обручем; <i>описывают</i> технику:	ОРУ с г/обручем, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Корректировка техники выполнения акробатических упражнений и техники лазания по канату	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 22-23, 139 Д/з стр. 23-24		

		акробатических упражнений: кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, длинный кувырок вперёд с разбега, д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене и и разучить комбинацию по карточке. 4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести упражнения на развитие физических качеств.	акробатических упражнений, лазания по канату; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий			«Психические процессы в обучении двигательным действиям. Воля и волевые качества»		
22.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о психических процессах в обучении двигательным действиям. Воля и волевые качества. 2. Повторить строевые упражнения (повороты в движении направо, налево), провести ОРУ с гимнастической палкой. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с разбега, д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, разученную комбинацию по карточке и провести КУ- стойка на голове и руках. 4. Разучить упражнения в висе и упоре (перекладина, брус). Ю-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь; д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь) 5. Провести упражнения на гимнастическом бревне (поворот на носках в полуприседе, наскок на бревно, ходьба, соскок)	<i>Раскрывают</i> значение психических процессов в обучении двигательным действиям. Воля и волевые качества; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с г/обручем; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения акробатических упражнений и техники лазания по канату КУ стойка на голове и руках (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 23-24, 136-138 Д/з стр.42-45 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями» (до закаливания)»		
23.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о личной гигиене в процессе	<i>Имеют</i> представление о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями;	ОРУ с гимнастической палкой, строевые упражнения, для развития координации, силы,	Корректировка техники	Уч. В.И.Лях.		

		занятий физическими упражнениями. 2. Повторить строевые упражнения (повороты в движении направо, налево), провести ОРУ с гимнастической палкой. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с разбега, д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, разученную комбинацию по карточке и провести КУ- акробатическая комбинация. 4. Повторить упражнения в висе и упоре (перекладина, брусья). Ю-подъём переворотом и переход из виса на поперечных в упор присев через стойку на руках; д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь) и ознакомить с упражнением ю - из размахивания подъём разгибом. 5. Повторить упражнения на гимнастическом бревне (поворот на носках в полуприседе, наскок на бревно, ходьба, соскок) и разучить комбинацию по карточке.	<i>имеют</i> представление о технике выполнения простых висов и упоров; <i>описывают</i> технику и <i>составляют</i> простейшие акробатические комбинации из числа разученных упражнений; <i>формируют</i> ответственное отношение к обучению	гибкости, ловкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Второй лишний»	выполнения гимнастических упражнений КУ Акробатическая комбинация (техника)	Физическая культура 8-9 класс стр. 42-45, 136-138 Д/з стр. 45-47 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (закаливание)		
24.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями (закаливание). 2. Повторить акробатические упражнения и составить комбинацию самостоятельно. 3. Повторить упражнения в висе и упоре (перекладина, брусья). Ю-подъём переворотом и переход из виса на поперечных в упор присев через стойку на руках, из размахивания подъём разгибом; д-	<i>Имеют</i> представление о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями (закаливание); <i>описывают</i> технику и <i>составляют</i> простейшие акробатические комбинации из числа разученных упражнений; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; <i>осваивают</i> упражнения в равновесии; <i>выявляют</i> типичные ошибки в	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития координации, силы, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Сделай фигуру», «Пустое место», «Нитка, иголка, узелок»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 45-47, 136-138 Д/з стр. 48-49 «Личная гигиена в процессе занятий физическими		

		из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь) и ознакомить с упражнением ю - из виса махом вперёд соскок, д – вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди соскок. 4. Повторить упражнения на гимнастическом бревне (поворот на носках в полуприседе, наскок на бревно, ходьба, соскок) и комбинацию. 5. Развивать физические качества посредством выполнения комплекса упражнений направленного воздействия на определённые группы мышц.	технике выполнения гимнастических упражнений; <i>развивают</i> физические качества: координацию, быстроту, силу			упражнениями (массаж)		
25.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями (массаж). 2. Повторить акробатические упражнения и самостоятельно составленную комбинацию. 3. Повторить упражнения в висе и упоре (перекладина, брус). Ю-подъём переворотом и переход из виса на поколенках в упор присев через стойку на руках, из размахивания подъём разгибом, из виса махом вперёд соскок; д- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди соскок и провести КУ-переход из виса на поколенках в упор присев через стойку на руках. 4. Повторить упражнения на гимнастическом бревне (поворот на носках в полуприседе, наскок на бревно, ходьба, соскок) и провести КУ- комбинация по карточке. 5. Развивать физические качества посредством выполнения комплекса	<i>Имеют</i> представление о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями (массаж); <i>описывают</i> технику и <i>составляют</i> простейшие акробатические комбинации из числа разученных упражнений; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности; <i>осваивают</i> упражнения в равновесии; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений <i>развивают</i> физические качества: координацию, быстроту, силу	ОРУ с г/палкой, строевые упражнения, для развития координации, силы, ловкости. Ходьба, бег. П/игра «Сделай фигуру», «Пустое место», «Нитка, иголка, узелок»	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ д - комбинация на бревне по карточке; ю - упражнение на перекладине (переход из виса на поколенках в упор присев через стойку на руках)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 45-47, 136-138 Д/з стр 50-53 «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»		

		упражнений направленного воздействия на определённые группы мышц.						
26.	Эстафеты с элементами гимнастики	1. Формировать знания и представления учащихся об истории возникновения и развития физической культуры. 2. Провести ОРУ с обручем. 3. Повторить упражнения на параллельных брусьях и провести контроль техники выполнения. 4. Провести эстафеты с лазаньем, перелазаньем через препятствия и гимнастическими упражнениями. 5. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность.	<i>Осваивают</i> знания о истории возникновения и развития физической культуры ; <i>описывают</i> технику упражнений на гимнастических брусьях; <i>оценивают</i> технику выполнения гимнастических комбинаций; <i>проявляют</i> физические качества в эстафетах <i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	ОРУ с обручем, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Три движения», «Перетягивание каната», эстафеты	Корректировка техники выполнения КУ комбинация из разученных упражнений на параллельных брусьях (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 74-78, 136-140 Д/з стр.79-83 «Физическая культура и олимпийское движение в России» (до это интересно)		
27.	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола Основные приёмы игры	Баскетбол 1. Формировать знания учащихся о физической культуре и олимпийском движении в России. 2. Провести беговую разминку и повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ведение с ускорением)), броски мяча в баскетбольную корзину. 3. Повторить технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 4. Повторить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	<i>Имеют</i> представление об истории баскетбола; <i>имеют</i> углублённое представление о технике передвижений, поворотов, бросков мяча в баскетбольную корзину; <i>ставят и формулируют</i> новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; <i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением», спортивная игра «Баскетбол»	Корректировка техники упражнений игры «Баскетбол»	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 79-83, 97-101 Д/з стр.83-85 «Физическая культура и олимпийское движение в России»		
28.	Тактика игры	1. Формировать знания учащихся о физической культуре и олимпийском движении в России. 2. Провести беговую разминку и технику перехвата (во время передачи, во время	<i>Имеют представление</i> об основных приёмах игры баскетбол; <i>овладевают</i> основными приёмами игры баскетбол; <i>моделируют</i> технику освоенных	ОРУ с баскетбольным мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра	Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 83-85,		

		ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 3. Повторить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. 4. Провести упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)». 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;	«Встречные передачи», «Пятнашки с ведением»		97-101 Д/з стр.85-90 «Олимпиады современности: странички истории»		
29.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления учащихся об олимпиадах современности: странички истории. Летние Олимпийские игры. 2. Провести беговую разминку и повторить позиционное нападение, личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. 3. Повторить упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)» и ознакомить с упражнением «взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон» восьмерка)». 4. Провести учебную игру. 5. Подвести итоги за 2 четверть.	<i>Осваивают</i> знания и представления обучающихся об олимпиадах современности: странички истории. Летние Олимпийские игры; <i>овладевают</i> основными тактическими приёмами игры баскетбол; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры; <i>используют</i> игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Пятнашки с ведением», «Борьба за мяч»	Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 85-90, 97-101 Д/з стр. 250 «Ваш домашний стадион»		
30.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления учащихся по теме «Ваш домашний стадион». 2. Повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение) в сочетании с передачами (одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскоком от пола) и бросками мяча в корзину. 3. Повторить технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание),	<i>Осваивают</i> знания по теме «Ваш домашний стадион»; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ для рук и плечевого пояса, в парах с набивным мячом,, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч в центр», эстафеты	Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.97-101, стр.250-251 Д/з стр.251-252 «Спортивный инвентарь»		

		вырывания, выбивания мяча. 4. Провести упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)». 5. Провести подвижную игру «Тридцать три».						
III четверть								
31.	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки	Лыжная подготовка 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значения лыж. 2. Повторить скользящий шаг, попеременный двухшажный ход (координация работы рук и ног) 3. Пройти дистанцию до 2 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). 4. Провести игровое упражнение «Догони впереди идущего». 5. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, активность.	<i>Имеют</i> представление от/б по лыжной подготовке, значениям.; <i>раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ без предмета, строевые упражнения на месте и в движении, для развития координации, выносливости. П/игра: «Догони впереди идущего»	Корректировка техники выполнения лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 170-171 Д/з стр.172-173 «Лыжная подготовка. Экипировка лыжника. История»		
32.	Попеременный двухшажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о истории лыж, экипировке лыжника. 2. Повторить попеременный двухшажный ход(координация работы рук и ног). 3. Пройти дистанцию до 2 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). 4. Провести встречную эстафету с этапом 120-150 м. 5. Развивать выносливость.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о истории лыж, экипировке лыжника; <i>выполняют</i> организационные команды; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Пустое место», «Догони впереди идущего»	Фронтальный вопрос Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 172-173 Д/з стр.90-93 «Зимние Олимпийские игры»		
33.	Одновременный бесшажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о видах и технике одновременных лыжных ходов. 2. Повторить попеременный двухшажный, (координация работы рук и ног),	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о видах и технике одновременных лыжных ходов <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Маршевые салки», «Кто это»	Фронтальный вопрос Корректировка техники лыжных	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 90-93		

		одновременный бесшажный лыжные хода и переход с одного хода на другой. 3. Повторить подъёмы, торможения и повороты. 4. Пройти дистанцию до 3 км с 2-3 ускорениями до 200-300 м с применением изучаемых способов передвижения. 5. Провести подвижные игры « Догони впередиидущего », «Лабиринт».	ошибки; соблюдают технику безопасности; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		ходов	Д/з сообщение «одновремен- ные лыжные хода»		
34.	Одновременный одношажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся о технике одновременного одношажного хода. 2.Повторить технику одновременногоодношажного хода и перехода с попеременного на одновременный ход (без шага, через шаг). 3. Повторить технику спуска в средней стойке, подъёмы, торможения, повороты. 4. Пройти дистанцию до3,5 км с попеременной скоростью и применением изучаемых способов передвижения. 5. Развивать выносливость, координацию.	Раскрывают понятие техники одновременного одношажного хода; осваивают технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности; выполняют контрольные упражнения	СУ, для развития координа-ции,выносливости, на релаксацию и формирование правильной осанки. П/игра «Вызов номеров», «Слово на каждый шаг»	Фронталь- ныйопрос Корректи- ровка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 170-173 Д/з стр. 171-172 «Основные правила проведения соревнований » стр.173-174 «коньковый ход»		
35.	Одновременный двухшажный ход	1. Формировать знания и представления учащихся «Коньки. Значение. История. Основные правила соревнований» 2.Ознакомить с техникой одновременного двухшажного лыжного хода. 3. Повторить технику изучаемых ходов (одновременный одношажный, коньковый хода), торможения «плугом» при прохождении дистанции до 3 км с переменной скоростью. 4.Совершенствовать навыки катания с горок, провести подвижные игры. 5. Развивать выносливость, координацию.	Осваивают знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Утренняя гимнастика; осваивают навыки катания с горок; описывают и оценивают технику одновременногодвухшажного хода, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ «Разминка лыжника», строевые упражнения на месте и в движении, для развития координации, выносливости, на внимание, восстановление дыхания. П/игра: «Попади снежком в цель», «Метко в круг», «Защита укрепления», «Снайперы»	Фронталь- ныйопрос Корректи- ровка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 196-197, 173-176 Д/з стр. 221-228 «Хоккей. Значение. История. Основные правила соревнований ...»		
36.	Коньковый ход	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах соревнований по лыжам и технике конькового хода.	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований; описывают технику	СУ, для развития координа-ции,выносливости. П/игра: «Быстрый лыжник», «Две команды»	Фронталь- ныйопрос Корректи-	Уч. В.И.Лях. Физическая		

		2. Повторить попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный, одношажный) хода (координация работы рук и ног) и переход с одного хода на другой. 3. Ознакомить с техникой конькового хода. 4. Повторить технику спуска в средней стойке, подъёмы, торможения, повороты. 5. Пройти дистанцию до 3,5 км в равномерном темпе и применении изучаемых способов передвижения.	одновременного одношажного лыжного хода, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности		ровка техники лыжных ходов	культура 8-9 класс стр. 170-173 Д/з стр. 173-176 «коньковый ход, упражнения»		
37.	Передвижение со сменой ходов	1. Формировать знания и представления учащихся об технике торможения «плугом». 2. Ознакомить с техникой торможения «плугом». 3. Повторить технику изучаемых лыжных ходов, переходов и провести КУ – переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход. 4. Пройти дистанцию до 3 км с переменной скоростью с применением изучаемых ходов, переходов и способов преодоления подъёмов, спусков. 5. Развивать выносливость, координацию.	Осваивают знания об технике торможения «плугом»; осваивают технику изучаемых лыжных ходов; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдают технику безопасности; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	СУ, для развития координации, выносливости. Игры: «По местам», «Лыжники на месте», «Лыжный поезд», «Спуск с горы», «Трудная дорога»	Фронтальный вопрос Корректировка техники лыжных ходов КУ переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 176 Д/з стр. 214-221 «Коньки. Значение. История. Основные правила соревнований»		
38.	Повороты, спуски, подъёмы	1. Формировать знания и представления учащихся «Хоккей. Значение. История. Основные правила соревнований...». 2. Ознакомить с техникой поворота прыжком. 3. Повторить технику изучаемых ходов при прохождении дистанции в переменном темпе до 4 км. 4. Повторить технику спусков, подъёмов и провести контроль по технике выполнения торможения «плугом». 5. Развивать выносливость, координацию.	Осваивают знания о самостоятельных занятиях различными видами спорта; осваивают навыки катания с горки; описывают и оценивают технику торможения «плугом», выявляя и устраняя ошибки; соотносят свои действия с планируемыми результатами; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники; соблюдают технику безопасности	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры-эстафеты без палок, «Пятнашки простые», «Пустое место»	Фронтальный вопрос Корректировка техники лыжных ходов КУ торможение «плугом» (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 203-206, 173-176 Д/з стр. 206-208 «Тренировку начинаем с разминки»		
39.	Техника передвижения на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о разминке при тренировках. 2. Провести контроль по технике выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Осваивают знания и представления учащихся о разминке при тренировках; описывают и оценивают технику торможения «плугом», выявляя и устраняя ошибки;	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Трудная дорога»	Фронтальный вопрос Корректировка техники	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 206-208,		

		3. Повторить технику изучаемых ходов и переходов с одного лыжного хода на другой при прохождении 2 км на скорость. 4. Совершенствовать технику спусков в основной, средней, низкой стойке, подъёмов и поворотов.	<i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>применяют</i> правила оказания помощи при травмах		лыжных ходов КУ одновременный одношажный коньковый ход (техника)	173-176 Д/з стр. 208-209 «Повышайте физическую подготовленность»		
40.	Передвижение на лыжах на длинную дистанцию	1. Формировать знания и представления учащихся о повышении физической подготовленности. 2. Повторить тактику и технику изучаемых ходов, способов преодоления спусков, подъёмов, их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции до 4,5 км. 3. Совершенствовать технику поворотов, торможения. 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о повышении физической подготовленности; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач технической и тактической подготовки; <i>соблюдают</i> технику безопасности <i>соотносят</i> свои действия с планируемыми результатами	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Пятнашки простые». Эстафеты	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 208-209, 173-176 Д/з стр. 210 «Развивайте скоростные и скоростно-силовые способности»		
41.	Передвижение на лыжах на длинную дистанцию	1. Формировать знания и представления учащихся о развитии скоростных скоростно-силовых способностей. 2. Провести КУ -дистанция 3км на скорость. 3. Провести упражнения на восстановление дыхания. 4. Провести свободное катание с гор. 5. Развивать выносливость, координацию	<i>Осваивают</i> знания о развитии скоростных, скоростно-силовых способностей; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Затормози в квадрате», «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректировка техники лыжных ходов КУ - дистанция 3 км на скорость мин,с	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 210, 173-176 Д/з стр. 127-128 «Правила техники безопасности на уроках волейбола»		
42.	Передвижение на лыжах на длинную дистанцию	1. Формировать знания и представления учащихся о развитии скоростных скоростно-силовых способностей. 2. Провести КУ -дистанция 3км	<i>Осваивают</i> знания о развитии скоростных, скоростно-силовых способностей; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Затормози в квадрате», «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 196-197,		

		наскорость. 3. Провести упражнения на восстановление дыхания. 4. Провести свободное катание с гор. 5. Развивать выносливость, координацию	лыжах; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники			173-176 Д/з стр. 221-228 «Хоккей. Значение. История. Основные правила соревнований		
43.	Техника безопасности на уроках волейбола	Спортивные игры. Волейбол 1. Формировать знания и представления учащихся о правилах техники безопасности 2. Повторить стойку игрока, перемещения в стойке в различных направлениях. 3. Провести упражнения для развития скоростно-силовых качеств (с набивными мячами – ловля двумя руками, с выполнением движений после броска). 4. Повторить передачу сверху двумя руками (над собой, в парах), нижнюю прямую подачу. 5. Провести спортивную игру «Волейбол»	<i>Осваивают</i> знания о правилах техники безопасности; <i>имеют</i> углублённое представление о технике выполнения приёма и передачи мяча сверху двумя руками; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ в парах, СБУ, упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Подвижные игры, эстафеты: «Отбей мяч», «Мяч в воздухе»	Фронтальный вопрос Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 127-128 Д/з стр. 125-126 «Волейбол. Значение. История» Овладение двигательным и действиями (стойки, передвижения, передача мяча, нижняя прямая подача)		
44.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1. Формировать знания и представления учащихся о значении, истории игры волейбол. 2. Провести ОРУ с набивными мячами. 3. Повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёд. 4. Повторить ранее изученные технические приёмы и ознакомить с передачей мяча (сверху в прыжке, двумя руками назад), нижнюю прямую подачу. 5. Провести спортивную игру «Волейбол»	<i>Овладевают</i> знаниями о значении, истории игры; <i>имеют</i> углублённое представление о технике выполнения передач мяча сверху двумя руками в прыжке и назад; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; <i>осуществляют</i> контроль своей деятельности в процессе достижения результата <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ с набивным мячом, СБУ, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч»	Фронтальный вопрос Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 125-126 Д/з стр. 126-127 «Основные правила проведения соревнований» стр. 128-129 «Нижняя прямая		

						подача, приём подачи»		
45.	Приём мяча снизу	1. Формировать знания и представления учащихся об основных правилах проведения соревнований. 2. Провести ОРУ с мячом в парах, бег с выполнением заданий (с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений). 3. Повторить ранее изученные технические приёмы в тройках, и технику нижнего приёма мяча. 4. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. 5. Провести игровые упражнения с волей-большим мячом «Точная подача».	<i>Овладевают</i> знаниями об основных правилах проведения соревнований игры; <i>описывают</i> технику изучаемых упражнений; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>овладевают</i> способами перемещений в стойке игрока и терминологией, относящейся к избранной игре	ОРУ с мячом в парах, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч среднему», эстафеты	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126, 127-129 Д/з стр. 128-129 «Нижняя прямая подача, приём подачи»		
46.	Нижняя прямая и боковая подачи	1. Формировать знания и представления учащихся о технике нижней прямой и боковой подачи. 2. Провести комплекс упражнений с мячом в парах. 3. Повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёд с волейбольшим мячом, ходьбу, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) 4. Повторить ранее изученные технические приёмы в тройках, нижнюю прямую и боковую подачи мяча, технику нижнего приёма мяча. 5. Провести игровые упражнения с волей-большим мячом и эстафеты.	<i>Осваивают</i> знания об основных приёмах игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития скоростных, координационных способностей; <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности <i>выполняют</i> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	ОРУ с мячом в парах, СБУ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Пионербол», эстафеты	Фронтальный вопрос Корректировка изучаемых игровых приёмов КУ-нижняя прямая подача (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126, 127-129 Д/з стр. 211-212 «Повышайте физическую подготовленность. Развивайте выносливость»		
47.	Прямой нападающий удар	1. Формировать знания и представления учащихся о физическом качестве «выносливость». 2. Провести комплекс упражнений с н/мячами и комбинации из освоенных элементов техники передвижений и	<i>Осваивают</i> знания о развитии физического качества «выносливость»; <i>описывают</i> технику изученных технических приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей;	ОРУ с н/мячами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в воздухе», «Пионербол»	Фронтальный вопрос Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126-129, 211-212		

		остановок. 3. Ознакомить с техникой прямого нападающего удара. 4. Повторить ранее изученные технические приёмы во встречных колоннах, нижнюю прямую и боковую подачи мяча, технику нижнего приёма мяча. 5. Провести спортивную игру «Волейбол».	<i>осваивают</i> технику прямого нападающего удара; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>используют</i> игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей		КУ-нижняя прямая подача (техника)	Д/з стр. 212-213 «Повышайте физическую подготовленность. Развивайте координационные способности»		
48.	Прямой нападающий удар	1. Формировать знания и представления учащихся о развитии координационных способностей. 2. Провести упражнения ОРУ с мячом. 3. Повторить ранее изученные технические приёмы во встречных колоннах, нижнюю прямую и боковую подачи мяча, технику нижнего приёма мяча. 4. Повторить технику прямого нападающего удара. 5. Провести игры с элементами волейбола.	<i>Осваивают</i> знания о развитии координационных способностей ; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, подвижные игры: «Картошка», «Два огня», «Пионербол»	Фронтальный вопрос Корректировка техник и изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126-129, 212-213 Д/з стр. 213-214 «Повышайте физическую подготовленность. Развивайте гибкость»		
IV четверть								
49.	Техника безопасности на уроках волейбола Отбивание мяча кулаком через сетку	1. Формировать знания и представления учащихся о развитии физического качества «гибкость». 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить ранее изученные технические приёмы, прямой нападающий удар. 4. Ознакомить с техникой отбивания мяча кулаком через сетку. 5. Провести спортивную игру «Волейбол» и контроль техники выполнения нижнего приёма мяча.	<i>Осваивают</i> знания о развитии физического качества «гибкость»; <i>используют</i> разученные упражнения, подвижные игры в самостоятельных занятиях; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических способностей; <i>определяют</i> утомление организма во время игровой деятельности; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от условий	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Подвижные игры: «Картошка», «Передачи в движении по кругу», «Пионербол»	Фронтальный вопрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов КУ-нижний приём мяча (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126-129, 213-214 Д/з сообщение «Терминология игры»		
50.	Приём мяча сверху двумя	1. Формировать знания и представления учащихся о терминологии игры.	<i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные игры в самостоятельных занятиях; <i>овладевают</i> терминологией	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации,	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях.		

	руками с перекатом на спине	2.Провести ОРУ с мячом. 3. Ознакомить с техникой приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. 4. Повторить технику отбивания мяча кулаком через сетку и провести комбинации освоенных элементов техники перемещений, приёмов и передач мяча. 5. Провести спортивную игру «Волейбол».	избранной игры; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических способностей; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>используют</i> игру волейбол как средство активного отдыха	ловкости. П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Корректи- ровка техники изучаемых игровых приёмов	Физическая культура 8-9 класс стр.126-129, 213-214 Д/з Сообщение «Основные приемы игры волейбол»		
51.	Игровые упражнения	1. Формировать знания и представления учащихся о основных приёмах игры. 2. Повторить ранее изученные технические приёмы (прямой нападающий удар,отбивание мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине 3. Повторить подачи (нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую). 4. Провести игровые упражнения и двухстороннюю игру по упрощённым правилам. 5. Воспитывать дисциплинированность, активность.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся об основных приёмах игры <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч», эстафеты	Фронталь ныйопрос Корректи- ровка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126-129 Д/з стр.196-197 «Самостоятел ьные занятия физическими упражнениям и. Утренняя гимнастика»		
52.	Игровые упражнения	1. Формировать знания и представления учащихся «Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика». 2.Повторить комплекс упражнений с мячом. 3. Повторить (прямой нападающий удар, отбивание мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, игровые упражнения с розыгрышем мяча в 3 передачи, подачи (нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую). 5. Провести подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры; <i>характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч среднему», эстафеты	Фронталь ныйопрос Корректи- ровка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126-129, 214-221 Д/з стр. 203-206 «Выбирайте виды спорта»		
53.	Тактика игры «Волейбол»	1. Формировать знания и представления учащихся обатлетической гимнастике, видах силовых упражнений. 2. Провести комплекс упражнений в движении и с н/мячами. 3. Повторитьрозыгрыш мяча в три передачи	<i>Осваивают</i> знания о атлетической гимнастике; <i>Выполняют</i> упражнения в движении и с н/мячом; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических качеств; <i>моделируют</i> тактику освоенных	ОРУ с н/мячами, для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в воздухе», «Пионербол»	Фронталь ныйопрос Корректи- ровка техники изучаемых	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-130, стр.240-241 Д/з		

		в сочетании с перемещениями, приём мяча (снизу, сверху) с подачи, прямой нападающий удар. 4. Провести эстафеты с элементами волейбола и учебную игру. 5. Воспитывать интерес к игре «волейбол», активность, решительность	игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры		игровых приёмов и тактических действий	стр.241-244 «Атлетическая гимнастика. Примерные упражнения для основных мышечных групп»		
54.	Тактика игры «Волейбол»	1. Формировать знания и представления учащихся об атлетической гимнастике, примерных упражнениях для основных мышечных групп. 2. Повторить ОРУ с мячом. 3. Повторить технику: приёма, передач мяча сверху, снизу двумя руками (в парах, тройках) через сетку в сочетании с перемещениями во встречных колоннах; нижней прямой, нижней боковой подачи мяча, приёма мяча с подачи, прямого нападающего удара. 4. Повторить тактику свободного нападения в волейболе (в тройках) и ознакомить с позиционным нападением с изменением позиций. 5. Провести прыжки с доставанием подвешенных предметов.	<i>Осваивают</i> знания об атлетической гимнастике, примерных упражнениях для основных мышечных групп; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Подвижные игры: «Картошка», «Два огня», учебная игра	Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-130, стр.241-244 Д/з Сообщение «Тактические взаимодействия в игре волейбол»		
55.	Тактика игры «Волейбол»	1. Формировать знания и представления учащихся о тактике игры волейбол. 2. Провести строевые упражнения и перестроения (размыкание и смыкание). 3. Провести передачи мяча в последовательности 5-3-2 и 6-3-4 и нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 4. Повторить позиционное нападение с изменением позиций. 5. Совершенствовать технические приёмы в игровой ситуации.	<i>Осваивают</i> знания о тактических взаимодействиях в игре волейбол <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ в движении, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Подвижные игры: «Картошка», «Передачи в движении по кругу», учебная игра	Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-130, стр.234-237 Д/з стр. 248-249 «После тренировки»		
56.	Тактика игры «Волейбол»	1. Формировать знания и представления учащихся о средствах восстановления после тренировки. 2. Повторить ранее изученные игровые действия и тактические взаимодействия в	<i>Осваивают</i> знания о средствах восстановления после тренировки; <i>выполняют</i> строевые упражнения и с мячом; <i>используют</i> разученные	ОРУ безпредметов,, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, ловкости. П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Фронтальный опрос Корректировка техники и	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-130,		

		игровой ситуации. 3. Провести прыжковые упражнения (с доставанием подвешенных предметов, с гимнастической скакалкой). 5. Воспитывать дисциплинированность, активность, решительность.	упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; руководствуются правилами техники безопасности; моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов; осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения игры		тактики игры	стр. 248-249 Д/з Сообщение «Техника безопасности на уроках легкой атлетики»		
57.	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а Прыжок в высоту	Лёгкая атлетика 1. Формировать знания и представления технике безопасности на уроках л/а. 2. Повторить строевые упражнения (перестроение в две, три шеренги). 3. Провести подводящие упражнения и повторить технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (подбор разбега). 4. Повторить метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). 5. Провести прыжковые с гимнастической скакалкой, силовые упражнения, на гибкость	Руководствуются правилами техники безопасности; демонстрируют организующие и строевые упражнения; описывают технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и метательных упражнений; применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 3-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Точно в цель»	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.159-160, 163-168 Д/з стр. 149-150 «Легкая атлетика. История. Основные правила проведения соревнований»		
58.	Прыжок в высоту	1. Формировать знания и представления учащихся о истории, основных правилах проведения соревнований по л/а. 2. Провести подводящие упражнения и повторить технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (подбор разбега). 3. Повторить метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). 4. Провести тестирование по определению гибкости. 5. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, гибкость.	Руководствуются правилами техники безопасности; выполняют упражнения для развития подвижности суставов и СБУ; описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдают технику безопасности;	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. П/игра «Салки с мячом»	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.149-150, 163-168 Д/з сообщение «Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья»		
59.	Метание малого мяча	1. Формировать знания о упражнениях для овладения техникой метания;	Выполняют разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ;	ОРУ в движении, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации,	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях. Физическая		

		2. Повторить специальные беговые упражнения; технику бега на короткую дистанцию с низкого старта (от 70 до 80 м) и провести КУ – бег 30 м. 3. Повторить технику метания мяча на дальность. 4. Провести бег в равномерном темпе. 5. Развивать физические качества.	<i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>описывают</i> технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений	выносливости. Ходьба, бег до 6 минут в равномерном темпе	Корректировка техники бега на короткую дистанцию, метания мяча <u>КТ</u> бег 30 м, с	культура 8-9 класс стр. 163-168 Д/з стр. 152 - 155 «Спринтерский бег»		
60.	Метание малого мяча	1. Формировать знания о технике эстафетного бега. 2. Повторить специальные беговые упражнения; технику бега на короткую дистанцию с низкого старта и провести КУ – бег 60 м. 3. Повторить технику эстафетного бега с передачей палочки. 4. Повторить технику метания мяча разбега на заданное расстояние и дальность. 5. Провести бег по пересечённой местности с 2-3 ускорениями по 50-60 м	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых и метательных упражнений; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок; <i>применяют</i> беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения бега и метания мяча с разбега	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег. П/игры «Ловля парами»	Фронтальный вопрос Корректировка техники бега на короткую дистанцию, метания мяча <u>КУ</u> бег 60 м, сек (результат)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 152-155, 163-168 Д/з стр. 163-168 «Овладение двигательными и действиями. Метание малого мяча»		
61.	Бег на короткую дистанцию	1. Формировать знания и представления о причинах возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. 2. Повторить СБУ и технику бега на короткую дистанцию (низкий старт и разгон). 3. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега и провести контроль по технике выполнения. 4. Провести прыжковые упражнения, с набивными мячами с целью развития скоростно-силовых качеств. 5. Провести подвижные игры.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>описывают</i> технику выполнения беговых и метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-5 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Фронтальный вопрос Корректировка техники легкоатлетических упражнений <u>КУ</u> прыжок в высоту способом «перешагивание» (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 159-160, 163-168 Д/з сообщение «Приёмы и правила оказания первой помощи при травмах»		
62.	Бег на короткую дистанцию.	1. Формировать знания о приёмах и правилах оказания первой помощи при травмах. 2. Повторить строевые упражнения (остановка строя по команде). 3. Провести беговые упражнения и повторить технику спринтерского бега.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>описывают</i> технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно;	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Фронтальный вопрос Корректировка техники легкоатлетических	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс 163-168 Д/з Сообщение		

		(стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Повторить технику метания мяча с разбега на дальность. 5. Провести тестирование для определения скоростно-силовых качеств и бег по пересечённой местности	<i>применяют</i> беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств		упражнений <u>КТ</u> прыжок в длину с места, см (результат)	«Упражнения для овладения техникой метания»		
63.	Эстафетный бег.	1. Формировать знания о технике метания малого мяча. 2. Повторить специальные беговые упражнения, технику метания мяча с разбега и провести контроль . 3. Повторить эстафетный бег и полосу препятствий. 4. Провести подвижную игру «Футбол» 5. Воспитывать дисциплинированность, активность, самостоятельность.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок; <i>устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения метания мяча с разбега; <i>измеряют</i> результаты, помогают их оценивать	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег в равномерном темпе. П/игры «Смена лидера», «Две команды»	Фронтальный вопрос Корректировка техники бега на короткую дистанцию, метания мяча <u>КУ</u> метание мяча, м (результат)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 152-155, 163-168 Д/з стр 188-189 Плавание. Правила техники безопасности		
64.	Длительный бег	1 Формировать знания о виде спорта «Плавание». Правила техники безопасности на занятиях плаванием. 2. Провести упражнения в движении, специальные беговые упражнения. 3. Повторить полосу препятствий. 4. Провести тестирование для определения силы . 5. Провести бег в равномерном темпе с 2-3 ускорениями по 80-100 м.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы без предметов, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений; <i>осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок; <i>применяют</i> легкоатлетические упражнения для развития соответствующих ф/качеств	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег П/игры «День и ночь»	Фронтальный вопрос Корректировка техники бега <u>КТ</u> д поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек кол-во раз м подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр 188-189 стр. 156-157 Д/з стр. 187 Плавание. Значение. История		
65.	Бег на длинные дистанции	1. Формировать знания о истории и значении плавания. 2. Провести ОРУ с гимнастической	<i>Выполняют</i> разученные комплексы с г/скалкой, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений; <i>осваивают</i> упражнения для	ОРУ с г/скалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба,	Фронтальный вопрос Корректировка	Уч. В.И.Лях. Физическая культура		

		скакалкой. 3. Провести: беговые упражнения, эстафеты с элементами л/а. 4. Провести тестирование для определения гибкости. 5. Провести бег со средней скоростью до 1000 м, с целью подготовки к тестированию.	организации самостоятельных тренировок; применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; выполняют специально подобранные контрольные упражнения; обосновывают уровень освоенности и новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок	бег. Эстафеты, п/игры «Белые медведи»	техники бега <u>КТ</u> наклон вперёд стоя на скамье, см	8-9 класс стр. 187 стр. 156-157 Д/з стр. 188-193 Плавание. Основные правила проведения соревнований Овладение двигательным и действиями		
66.	Бег на длинные дистанции	1. Формировать знания об основных правилах проведения соревнований по плаванию, овладении двигательными действиями. 2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Провести: беговые упражнения и тестирование для определения выносливости. 4. Провести упражнения для развития физических качеств. 5. Провести подвижную игру «Футбол».	Выполняют разученные комплексы с г/скакалкой, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; выполняют специально подобранные контрольные упражнения	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Футбол»	Фронтальный вопрос Корректировка техники бега <u>КТ</u> бег 1000 м мин, сек	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 188-193 стр. 156-157 Д/з сообщение «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей»		
67.	Основные приемы игры Футбол	1. Формировать представления учащихся о ВФСК ГТО. История. Значение. 2. Провести ОРУ, СБУ. 3. Повторить тактику и провести длительный бег с переменной скоростью до 3000 м. 4. Провести ОФП с целью развития основных физических качеств (отжимания, упражнения, на пресс, упражнения на гибкость). 5. Провести упражнения на расслабление, малоподвижную игру.	Выполняют разученные комплексы ОРУ, СБУ; применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС; формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон», «Квадрат»	Фронтальный вопрос Корректировка техники и тактики длительного бега	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 156-157, 117-120 Д/з стр. 117-120 «Футбол. Овладение двигательным и действиями»		
68.	Основные приемы игры Футбол	1. Формировать представления учащихся о спортивной игре «Футбол». Овладение двигательными действиями. 2. Провести ОРУ в движении, СБУ 3. Провести контроль в беге на 2000, 3000 м.	Выполняют разученные комплексы в движении, СБУ; применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; выбирают индивидуальный режим ф/нагрузки; выполняют специально	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Квадрат»	Фронтальный вопрос <u>КУ</u> бег 2000, 3000 м мин, с (фиксировани	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 156-157, 117-120		

		4. Провести упражнения на расслабление, малоподвижную игру. 5. Воспитывать интерес к занятиям	подобранные контрольные упражнения; <i>осуществляют</i> контроль своей деятельности в процессе достижения результата; <i>формируют</i> установку на безопасный и здоровый образ жизни		е результата)	Д/з сообщение «Правила безопасного поведения в дни летних каникул»		
--	--	--	---	--	---------------	--	--	--

9 класс
(Авторы: В.И.Лях)

№урока	Тема урока	Задачи урока	Форма учебной деятельности обучающихся	Средства обучения	Контроль	Содержание урока по УМК	Дата проведения	
							по плану	по факту
I четверть								
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	<u>Лёгкая атлетика</u> 1. Провести первичный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, занятиях лёгкой атлетикой. 2. Повторить организационные и строевые упражнения (перестроение в две, три шеренги). 3. Разучить специальные беговые упражнения (СБУ), провести эстафеты. 4. Провести упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности).	<i>Изучают</i> организационно-методические требования предъявляемые на уроках физической культуры; <i>осуществляют</i> взаимный контрольв совместной деятельности; <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки; <i>проявляют</i> навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях, физические качества при проведении учебных заданий (УЗ)	Организационные и строевые упражнения, для развития быстроты, координации, СБУ. Эстафеты	Фронтальныйопрос Корректировка техники выполнения беговых упражнений, бега	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.151 Д/з стр. 149-150 «История лёгкой атлетики», стр. 152-155 «Овладение двигательными действиями. Спринтерский бег. Старт»		
2.	Бег на короткую дистанцию (старт, финиш)	1.Формировать знания учащихся по основным правилам проведения соревнований по легкой атлетике. 2.Повторить СБУ, технику:низкого старта, стартового разгона (от 70 до 80 м), финиширования в спринтерском беге. 3.Провести тестирование в беге на 30 м. 4. Разучить футбольное игровое упражнение (передачи мяча в парах, тройках) 5. Провести бег в равномерном темпе.	<i>Имеют</i> представление обосновных правилах проведения соревнований по легкой атлетике; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений; <i>овладевают</i> техникой спринтерского бега, представлениями о технике выполнения старта, команд; <i>оценивают</i> правильность выполнения учебной задачи собственные возможности пути решения; <i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве; <i>проявляют</i> физические качества в ходе выполнения УЗ	Дыхательные упражнения, СБУ, для развития быстроты, ско ростно - силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут. Тестирование в беге на 30 м. П/и «Перебежки», «Найди пару».	Фронтальныйопрос Корректировка техники выполнения бега на короткую дистанцию, футбольных игровых упражнений КТ бег 30 м (фиксирова	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.150-151, 152-155 Д/з стр.152-156 «Бег по дистанции. Финиширование. Техника низкого старта»		

					ние результата)			
3.	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт.	1. Формировать знания и представления учащихся о технике низкого старта. 2. Разучить беговую разминку в движении. 3. Повторить СБУ, ПУ и технику бега на короткие дистанции (низкий старт и разгон), провести КУ в беге на 60 м 4. Провести футбольное игровое упражнение - передачи в парах, тройках (пас верхом, удар по летящему мячу внутренней стороной стопы). 5. Провести упражнения на развитие физических качеств.	<i>Имеют</i> углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; <i>осваивают</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений; <i>оценивают</i> правильность выполнения УЗ, собственные возможности ее решения; <i>выявляют</i> типичные ошибки в выполнении техники бега на короткие дистанции; <i>демонстрируют</i> скоростной бег на дистанции 60 м на максимальный результат; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам	СБУ, ПУ для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 5-ти минут Упражнения на расслабление. П/игры «Салки-выручалки»	Фронтальный опрос Оценка техники выполнения бега на короткую дистанцию, корректировка техники футбольных игровых упражнений КУ бег 60 м (фиксирование результата)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.121, 152-156 Д/з стр.210 «Развивайте скоростные и скоростно-силовые способности»		
4.	Эстафетный бег	1. Формировать знания и представления о физическом качестве «быстрота» и его развитии. 2. Провести строевые («Противоходом налево (направо) шагом – марш!») упражнения и ОРУ. 3. Провести беговые упражнения и повторить технику эстафетного бега. 4. Провести бег по пересечённой местности до 2000м. 5. Провести тестирование для определения силы.	<i>Имеют</i> представление о физическом качестве «быстрота» и его развитии. <i>выполняют</i> организующие упражнения; <i>осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; <i>имеют</i> представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений; <i>овладевают</i> организаторскими умениями в проведении тестирования и КУ; <i>проявляют</i> силовые качества в упражнении на определение силы	ОРУ, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости. Ходьба, бег. П/игры «День и ночь»	Корректировка техники выполнения ОРУ, беговых упражнений КТ поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин, кол-во раз	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.150, 211-212 Д/з стр.25-26 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»		
5.	Полоса препятствий	1. Формировать знания и представления об объективных методах самоконтроля. 2. Провести строевые (ходьба змейкой) упражнения и ОРУ. 3. Провести: беговые упражнения, эстафеты с элементами л/а. 4. Провести легкоатлетическую полосу	<i>Имеют</i> понятие об объективных методах самоконтроля; <i>выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения УЗ; <i>проявляют</i> скоростные качества в эстафетах; <i>применяют</i> беговые упражнения для развития выносливости; <i>осуществляют</i> контроль своей	ОРУ, строевые упражнения, для развития быстроты, координации. Ходьба, бег. Эстафеты	Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения ОРУ, беговых	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр. 26-27 Д/з		

		препятствий. 5. Провести упражнения на развитие физических качеств.	деятельности в процессе достижения результата		упражнений	стр. 28-31 «Субъективные методы самоконтроля» стр.163-166 «Метание малого мяча в цель и на дальность»		
6.	Метание мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции	1. Формировать знания и представления о субъективных методах самоконтроля и технике метания мяча на дальность с разбега. 2. Повторить разминку в движении, провести упражнения с н/мячами (бросок н/мяча ю-3 кг, д-2 кг двумя руками из различных положений). 3. Повторить технику метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега, игровое упражнение с метанием мяча. 4. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции (500-600 м Х 2). 5. Провести бег в равномерном темпе.	<i>Имеют</i> представление о субъективных методах самоконтроля, технике метания мяча на дальность с разбега и бега на средние дистанции; <i>организуют</i> учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками индивидуально и в группах; <i>осваивают</i> основы правильной техники выполнения метания мяча на дальность с разбега; <i>формируют</i> готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации	ОРУ в движении, на суставы, СБУ, ПУ, для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 мин. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	Фронтальный вопрос Корректировка техники метания мяча на дальность с разбега	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.28-31, 163-166 Д/з стр.166-168 «Упражнения для овладения метанием малого мяча на дальность»		
7.	Метание мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции	1. Формировать знания и представления об упражнениях для овладения метанием малого мяча на дальность. 2. Повторить специальные беговые упражнения; технику бега на средние дистанции 3. Повторить упражнения с н/мячами (бросок н/мяча ю-3 кг, д-2 кг двумя руками из различных положений) и упражнения для овладения метанием малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10 м. 4. Провести тестирование в беге на 300 м 5. Провести бег в равномерном темпе и упражнения на расслабление.	<i>Имеют</i> представление об упражнениях для овладения метанием малого мяча на дальность <i>владеют</i> навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием; <i>осуществляют</i> контроль деятельности в процессе достижения результата; <i>описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, демонстрируют их вариативное выполнение; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	ОРУ без предметов, СБУ, ПУ, для развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег до 8 мин. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	Фронтальный вопрос Корректировка техники метания мяча на дальность с разбега КУ бег 300м (фиксирование результата)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.166-168 Д/з сообщение «Влияние легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основные системы организма», стр.122 «ведение мяча»		

8.	Равномерный бег	1. Формировать представления учащихся об основах правильной техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега. 2. Разучить разминку с малыми мячами. 3. Повторить ПУи провести КУ- метание малого мяча дальность с разбега. 4. Провести равномерный бег до 2000 м. 5. Провести упражнения для развития физических качеств.	<i>Имеют представление</i> об основах правильной техники выполнения метания мяча; <i>выполняют</i> упражнения с мячом и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>раскрывают</i> понятие техники выполнения метания мяча на дальность; <i>осваивают</i> знания правил соревнований в метании; <i>проявляют</i> выносливость в длительном беге	ОРУ с малым мячом, СБУ, для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 10 мин. Упражнения для восстановления дыхания, развития гибкости.	Фронтальныйпрос Корректировка техники бега на длинные дистанции КУ метание мяча на дальность с разбега(фиксирование результата, м)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.156-157, 163-168 Д/з стр. 150-151, 156-157 «Длительный бег»		
9.	Длительный бег	1. Формировать знания и представления учащихся о технике длительного бега. 2. Провести специальные беговые упражнения. 3. Повторить технику и тактику длительного бега и провести тестирование в беге на 1000 м. 4. Провести футбольные подвижные игры. 5. Провести упражнения для развития физических качеств.	<i>Имеют представление</i> об основах техники и тактики длительного бега; <i>выполняют</i> специальные беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>осваивают</i> знания правил соревнований в беге; <i>проявляют</i> выносливость в длительном беге	ОРУ, СБУ, для развития силы, выносливости. Ходьба, бег до 12-15мин. Упражнения для восстановления дыхания, развития гибкости	Контроль техники бега на длинные дистанции КТ Бег 1000 м, мин.,с	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр. 150-151, 156-157 «Длительный бег» Д/з стр. 211 «Развивайте выносливость»		
10.	Метание мяча в цель	1. Формировать знания о легкоатлетических упражнениях направленных на развитие физических качеств (<i>темп, объём, скорость</i>). 2. Провести строевые упражнения (размыкание) и ОРУ с мячом. 3. Повторить технику метания малого мяча в цель (вертикальную, горизонтальную (1х1 м) с расстояния 12-14м - д, до 18м – ю). 4. Провести контрольное упражнение в беге на длинную дистанцию и упражнения	<i>Имеют</i> понятие о легкоатлетических упражнениях направленных на развитие физических качеств ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений; <i>проявляют</i> выносливость в тестировании в беге на длинную дистанцию	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития выносливости, координации, на расслабление Ходьба, бег	КУ бег 2000, 3000 м (фиксирование результата); мин., с	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр163-164 «Метание малого мяча в цель» Д/з стр. 30 «Самоконтроль. Проба с приседанием»		

		на расслабление.				стр. 157-159 «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.Формировать знания учащихся о самоконтроле и технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Провести ОРУ, ПУ для выполнения прыжка в длину с разбега. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 4.Повторить технику метания малого мяча в цель (вертикальную, горизонтальную (1х1 м) с расстояния 12-14м - д, до 18м – ю). 5. Провести тестирование в прыжках в длину с места	<i>Раскрывают</i> понятие о самоконтроле; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений <i>демонстрируют</i> скоростно-силовые способности в прыжковых и метательных упражнениях	ОРУ, ПУ для выполнения прыжковых упражнений, общей выносливости, координации. Ходьба, бег. Подвижные игры	Фронтальный вопрос Корректировка техники прыжка в длину с разбега КТ прыжок в длину с места, см	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.30,157-159 Д/з стр. 158-159 «Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега» стр.31-34 «Дневник самоконтроля» \\		
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Легкоатлетическая полоса препятствий.	1.Формировать знания учащихся об основах обучения и самообучения двигательным действиям 2. Провести ОРУ с н/мячами, ПУ для выполнения прыжка в длину с разбега. 3. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и провести контроль . 4.Провести легкоатлетическую полосу препятствий. 5. Провести эстафеты с элементами футбола.	<i>Раскрывают</i> понятие о самоконтроле; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений; <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения прыжка в длину с разбега; <i>имеют</i> углубленное представление о технике преодоления л/а полосы препятствий;	ОРУ, ПУ для выполнения прыжковых упражнений, общей выносливости, координации. Ходьба, бег. Подвижные игры	Фронтальный вопрос Корректировка техники прыжка в длину с разбега, преодоления полосы препятствий КУ прыжок в длину с разбега (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.34-36 Д/з стр. 95-97 «Правила техники безопасности на уроках баскетбола»		
13.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола	Спортивные игры. Баскетбол 1. Формировать знания учащихся о истории баскетбола, основных правилах проведения	<i>Имеют</i> представление об истории баскетбола; <i>имеют</i> углублённое представление о технике передвижений, поворотов, бросков мяча в баскетбольную	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением», спортивная игра	Корректировка техники упражнений игры «Баскетбол»	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс.		

	Перемещения, стойки, остановка, поворот	соревнований. 2. Провести беговую разминку. 3.Повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ведение с ускорением)). 4. Повторить технику бросков мяча в баскетбольную корзину одной рукой в прыжке. 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	корзину; ставят и формулируют новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	«Баскетбол»		стр.95-97 Д/з стр. 97 «Правила техники безопасности игры баскетбол», стр. 97,99 (бег, ведение мяча) стр. 36-39 «Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Двигательное умение, двигательный навык»		
14.	Передачи, броски	1.Формировать знания представления о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие(костная, мышечная и эндокринная системы)и физическую подготовленность . 2. Повторить технику челночного бега 3x10 м. 3. Повторить технику передач мяча в парах (одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, двумя руками с отскоком от пола) и штрафных бросков мяча в корзину (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы) . 4. Провести подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол».	Имеют понятие овладения возрастными особенностями на физическое развитие и физическую подготовленность (костная,мышечная и эндокринная системы); описывают технику челночного бега, выявляя типичные ошибки осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; имеют углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе; моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов; взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники, игровых приёмов и действий, соблюдают ТБ	Строевые упражнения, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Тридцать три», эстафеты с элементами баскетбола	Фронтальный опрос Корректировка техники челночного бега и техники штрафного броска	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.11-12, 101 Д/з стр-100 (Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом), стр. 11-13 «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (реакция с/с, цнс, дыхательной систем)»		
15.	Индивидуальная	1.Формировать знания представления о	Имеют понятие о роли опорно-двигательного аппарата в	Упражнения с набивными мячами, для развития	Фронтальный опрос	Уч.		

	техника защиты. Перехват мяча	роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 2. Разучить технику перехвата мяча (во время передачи, во время ведения, накрывание). 3. Провести КУ в выполнении челночного бега 3x10 м. 4. Повторить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. 5. Провести спортивную игру «Баскетбол».	выполнении физических упражнений; <i>осваивают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; <i>имеют</i> первоначальное представление о технике перехвата мяча; <i>проявляют</i> скоростно-силовые качества в выполнении челночного бега; <i>развивают</i> мотивы и интересы своей познавательной деятельности; <i>формируют</i> установку на безопасный и здоровый образ жизни	быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Челнок»	Корректировка техники перехвата мяча	В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.14-17,100 Д/з стр. 18-19 «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем»		
16.	Тактика игры. Нападение и защита	1.Формировать знания о психических процессах в обучении двигательным действиям.Внимание. 2. Разучить упражнения с баскетбольным мячом в парах. 3. Повторить технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 4.Повторить упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)», позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. 5. Совершенствовать психомоторные способности.	<i>Имеют</i> понятие о психических процессах в обучении двигательным действиям. Внимание; <i>осваивают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя типичные ошибки; <i>соотносят</i> свои действия с планируемыми результатами; <i>развивают</i> мотивы и интересы своей познавательной деятельности; <i>умеют</i> предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе учебной и соревновательной деятельности <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	Упражнения с баскетбольными мячами в парах, для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. П/игра «Челнок», спортивная игра «Баскетбол»	Фронтальныйпрос Корректировка тактики игры в нападении и защиты	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. стр.19-21 , 100-101		
II четверть								
17.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	<u>Гимнастика</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о значении и истории гимнастики. 2. Провести строевые упражнения(переход с шага на месте на ходьбу в колонне), ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Повторить акробатические элементы: м, д- кувырки вперёд, назад в стойку ноги	<i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов; <i>выполняют</i> строевые упражнения; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ на формирование правильной осанки; <i>анализируют</i> технику акробатических элементов, лазания по канату;	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Парная чехарда»	Фронтальныйпрос Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 133-134 «Значение. История гимнастики» Д/з стр. 134-135		

		врозь, стойка на голове и руках, д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. 4. Провести лазанье по канату в два приёма и гимнастическую эстафету. 5. Провести упражнения на развитие координационных способностей	<i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности			«Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности» стр. 137 «Длинный кувырок вперёд»		
18.	Акробатические упражнения.	1. Формировать знания и представления учащихся об основных правилах проведения соревнований и техники безопасности. 2. Повторить строевые упражнения (переход с шага на месте на ходьбу в шеренге), провести ОРУ без предмета. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: м- из упора присев силой стойка на голове и руках, кувырки вперёд (длинный с 2-3 шагов), назад (в упор стоя ноги врозь), д- стойка на лопатках, равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд 4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести гимнастические эстафеты.	<i>Имеют</i> представление об основных правилах проведения соревнований и техники безопасности; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ без предметов; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>проявляют</i> физические качества: координацию, быстроту, силу	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения акробатических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 134-135, 137 Д/з сообщение «Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей» стр.136 «Строевые упражнения»		
19.	Акробатические упражнения.	1. Формировать знания и представления учащихся о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 2. Повторить строевые упражнения (перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре), провести ОРУ без предмета. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: м- из упора присев силой стойка на голове и руках, кувырки вперёд (длинный с 2-3 шагов), назад (в упор стоя ноги врозь), д- стойка на лопатках, равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	<i>Раскрывают</i> значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ без предметов; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам	ОРУ без предметов, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Корректировка техники выполнения акробатических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 134-135, 136,137 Д/з стр. 21-22 «Психические процессы в обучении двигательным действиям. Ощущение и восприятие».		

		4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести гимнастические эстафеты.						
20.	Акробатическая комбинация.	1. Формировать знания и представления учащихся о психических процессах в обучении двигательным действиям. Ощущение и восприятие. 2. Повторить строевые упражнения (повороты в движении направо, налево), провести ОРУ с гимнастическим обручем. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: м- из упора присев силой стойка на голове и руках, кувырки вперёд (длинный с 2-3 шагов), назад (в упор стоя ноги врозь), д- стойка на лопатках, равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд и разучить комбинацию по карточке. 4. Провести лазанье по канату в два приёма. 5. Провести упражнения на развитие физических качеств.	<i>Раскрывают</i> значение психических процессов в обучении двигательным действиям. Ощущение и восприятие. <i>различают</i> строевые команды; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ с г/обручем; <i>описывают</i> технику: акробатических упражнений, лазания по канату; <i>формируют</i> осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; <i>оказывают</i> страховку и помощь во время занятий	ОРУ с г/обручем, строевые упражнения, для развития силы, гибкости, координации. Разновидности ходьбы и бега. П/игра «Нос, нос, лоб», «Парная чехарда»	Корректировка техники выполнения акробатических упражнений и техники лазания по канату	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 22-23, 139 Д/з стр. 23-24 «Психические процессы в обучении двигательным действиям. Воля и волевые качества»		
21.	Акробатическая комбинация.	1. Формировать знания и представления учащихся о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Повторить строевые упражнения (повороты в движении направо, налево, кругом), провести ОРУ с гимнастической палкой. 3. Повторить технику выполнения акробатических упражнений и провести КУ- акробатическая комбинация по карточке. 4. Повторить упражнения в висе и упоре (перекладина, брус) и обучать технике выполнения ю-подъём переворотом в упор махом и силой; д- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь 5. Повторить упражнения на гимнастическом бревне (поворот на носках в полуприседе, наскок на бревно, ходьба, соскок) и разучить комбинацию по карточке.	<i>Имеют</i> представление о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями; <i>имеют</i> представление о технике выполнения простых висов и упоров; <i>описывают</i> технику и составляют простейшие акробатические комбинации из числа разученных упражнений; <i>формируют</i> ответственное отношение к обучению	ОРУ с гимнастической палкой, строевые упражнения, для развития координации, силы, гибкости, ловкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Второй лишний»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ Акробатическая комбинация 1 (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 42-45, 136-138 Д/з стр. 45-47 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (закаливание)		
22.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о адаптивной физической культуре (комплексы упражнений на осанку).	<i>Осваивают</i> знания о адаптивной физической культуре (комплексы упражнений на осанку).; <i>оказывают</i> помощь в установке и	ОРУ на гимнастической скамье, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, ко-	Фронтальный опрос Корректировка	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс		

		2. Провести ОРУ на г/скамье. 3. Повторить комбинацию из освоенных элементов в висе и в упоре. 4. Повторить технику опорного прыжка. 5. Повторить комбинацию освоенных элементов на бревне и оценить технику выполнения.	уборке снарядов; выполняют обязанности командира отделения; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; определяют упражнения для развития физических качеств; раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	ординации, силы. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Неуловимая верёвка»	техники выполнения гимнастических упражнений КУ комбинация на бревне 1 (техника)	стр. 58-62, 136-140 Д/з стр. 63-66 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
23.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о профессионально-прикладной физической подготовке. 2. Составить самостоятельно комбинацию из освоенных элементов на бревне. 3. Провести КУ - комбинация из числа разученных упражнений в висе и в упоре. 4. Повторить технику опорного прыжка. 5. Ознакомить с комбинацией из акробатических упражнений для группового выполнения.	Имеют представления о первой помощи при травмах; составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие физических качеств; выполняют обязанности командира отделения; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; определяют упражнения для развития физических качеств; используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	ОРУ на г/скамье, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Нос, ухо, лоб»	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ комбинация из числа разученных упражнений в висе и в упоре (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 63-66, 136-140 Д/з стр. 67-69 «История возникновения и развития физической культуры» (до ф/к в древнем Риме)		
24.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о истории возникновения и развития физической культуры». 2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой и повторить самостоятельно составленную комбинацию на бревне. 3. Повторить опорный прыжок и провести контроль по технике выполнения. 4. Повторить комбинацию из акробатических упражнений для группового выполнения. 5. Развивать физические качества посредством применения тренажёров, гантелей.	Осваивают знания о истории возникновения и развития физической культуры; описывают технику упражнений на растягивание и гибкость; выполняют обязанности командира отделения; выявляют типичные ошибки в технике выполнения гимнастических комбинаций; определяют упражнения для развития физических качеств; раскрывают значение гимнастических упражнений для развития силовой выносливости	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега	Корректировка техники выполнения гимнастических упражнений КУ опорный прыжок – прыжок боком с поворотом на 90° (д), прыжок-согнув ноги (м) (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 67-69, 136-140 Д/з стр. 69-72 «История возникновения и развития физической культуры» (до эпохи Возрождения)		
25.	Упражнения на снарядах.	1. Формировать знания и представления учащихся о истории возникновения и развития физической культуры.	Осваивают знания об упражнениях для развития силовых способностей; выполняют обязанности	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости.	Корректировка техники выполнения	Уч. В.И.Лях. Физическая		

		2. Провести строевые упражнения, перестроения(переход с шага на месте на ходьбу в шеренге, в колонне) и ОРУ с г/скалкой. 3. Повторить комбинацию из акробатических упражнений для группового исполнения 4. Повторить самостоятельно составленную комбинацию из упражнений на бревне и провести контроль. 5. Развивать силовыеспособности и гибкость.	командира отделения; оценивают технику выполнения гимнастических комбинаций; определяют и составляют с помощью учителя комплекс упражнения для развития физических качеств	Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Встречные передачи»	гимнастических упражнений КУ комбинация из упражнений в равновесии 2 техника)	культура 8-9 класс стр. 69-72, 136-140 Д/з стр. 72-74 «История возникновения и развития физической культуры» (до это интересно)		
26.	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений	1. Формировать знания и представления учащихся об истории возникновения и развития физической культуры. 2. Провести ОРУ с обручем. 3. Провести эстафеты с лазаньем, перелазаньем через препятствия и гимнастическими упражнениями. 4. Развивать физические качества. 5. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность.	Осваивают знания о истории возникновения и развития физической культуры ; оценивают технику выполнения гимнастических комбинаций; проявляют физические качества в эстафетах формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	ОРУ с обручем, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Три движения», «Перетягивание каната», эстафеты	Корректировка техники выполнения КУ комбинация из разученных упражнений на параллельных брусьях (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 74-78, 136-140 Д/з стр.79-83 «Физическая культура и олимпийское движение в России» (до это интересно)		
27.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола	Спортивные игры.Баскетбол 1. Формировать знания учащихся об истории возникновения и развития физической культуры. 2. Провести беговую разминку и повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ведение с ускорением)), броски мяча в баскетбольную корзину. 3. Повторить технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 4.Повторить тактическое взаимодействие двух игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) 5. Совершенствовать психо моторные способности.	Имеют представление об истории баскетбола; имеют углублённое представление о технике передвижений, поворотов, бросков мяча в баскетбольную корзину; ставят и формулируют новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. П/игра «Салки с ведением», спортивная игра «Баскетбол»	Корректировка техники упражнений игры «Баскетбол»	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 79-83, 97-101 Д/з стр.83-85 «Физическая культура и олимпийское движение в России»		

28.	Тактика игры	1. Формировать знания учащихся об истории возникновения и развития физической культуры. 2. Провести беговую разминку и технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 3. Повторить упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)». 4. Игра по упрощённым правилам. 5. Совершенствовать психомоторные способности.	<i>Имеют представление</i> об основных приёмах игры баскетбол; <i>овладевают</i> основными приёмами игры баскетбол; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>формируют</i> коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;	ОРУ с баскетбольным мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Встречные передачи», «Пятнашки с ведением»	Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 83-85, 97-101 Д/з стр.85-90 «Олимпиады современности: странички истории»		
29.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления учащихся об олимпиадах современности: странички истории. Летние Олимпийские игры. 2. Провести беговую разминку и повторить упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)» 3. Повторить тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон» восьмерка) в учебной игре по упрощённым правилам. 4. Совершенствовать психомоторные способности.	<i>Осваивают</i> знания и представления обучающихся об олимпиадах современности: странички истории. Летние Олимпийские игры; <i>овладевают</i> основными тактическими приёмами игры баскетбол; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры; <i>используют</i> игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки. Разновидности ходьбы, бега. П/игра «Пятнашки с ведением», «Борьба за мяч»	Фронтальный вопрос Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 85-90, 97-101 Д/з стр.170-171 «Лыжная подготовка. Значение. История»		
30.	Тактика игры	1. Формировать знания и представления учащихся по теме «Ваш домашний стадион». 2. Повторить технику движений (стойка баскетболиста, повороты, ведение) в сочетании с передачами (одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскоком от пола) и бросками мяча в корзину.	<i>Осваивают</i> знания по теме «Ваш домашний стадион»; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> изученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных	ОРУ для рук и плечевого пояса, в парах с набивным мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч в центр», эстафеты	Фронтальный вопрос Корректировка техники и тактики игры	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.97-101, стр.250-251 Д/з стр.251-252		

		3. Повторить технику перехвата (во время передачи, во время ведения, накрывание), вырывания, выбивания мяча. 4. Провести упражнение «нападение быстрым прорывом (3:2)». 5. Провести подвижную игру «Тридцать три» и учебную игру.	игровых действий и приёмов			«Спортивный инвентарь»		
III четверть								
31.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	<u>Лыжная подготовка</u> 1. Формировать знания и представления учащихся о лыжной подготовке. Значении. Истории. 2. Повторить скользящий шаг, попеременный двухшажный ход (координация работы рук и ног) 3. Пройти дистанцию до 2 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). 4. Провести игровое упражнение «Догони впередиидущего». 5. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, активность.	<i>Имеют</i> представление о лыжной подготовке. Значении. Истории; <i>раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ без предмета, строевые упражнения на месте и в движении, для развития координации, выносливости. П/игра: «Догони впередиидущего»	Корректировка техники выполнения лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 170-171 Д/з стр.172-173 «Лыжная подготовка. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника»		
32.	Техника лыжных ходов.	1. Формировать знания и представления учащихся о правилах техники безопасности. Экипировке лыжника. 2. Повторить попеременный двухшажный ход(координация работы рук и ног) и обучать попеременному четырёхшажному ходу. 3. Пройти дистанцию до 3 км в равномерном темпе с преодолением мелких неровностей поверхности (уступа, выступа). 4. Провести встречную эстафету с этапом120-150 м. 5. Развивать выносливость.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о правилах техники безопасности, экипировке лыжника; <i>выполняют</i> организационные команды; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Пустое место», «Догони впередиидущего»	Фронтальныйпрос Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 172-173 Д/з стр.90-93 «Зимние Олимпийские игры»		
33.	Техника лыжных ходов.	1. Формировать знания и представления учащихся озимних Олимпийских играх. 2. Повторитьпопеременный четырёхшажный ход, (координация работы рук и ног) и переход с попеременных на одновременные хода. 3. Повторить подъёмы, торможения и	<i>Изучают</i> историюзимних Олимпийских игр; <i>соблюдают</i> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; <i>осваивают</i> техникуизучаемых лыжных ходов,переходов,подъёмов и	СУ, упражнения для развитиякоординации, выносливости. П/игра «По местам», «Найди пару», «Догони впередиидущего»	Фронтальныйпрос Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 90-93 Д/з		

		повороты. 4. Пройти дистанцию до 3 км с 2-3 ускорениями до 200-300 м с применением изучаемых способов передвижения (техника работы рук при переходе с одного лыжного хода на другой). 5. Провести подвижные игры «По местам», «Догони впередиидущего».	спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники			сообщение «дновременные лыжные хода»		
34.	Техника лыжных ходов.	1. Формировать знания и представления учащихся о видах и технике одновременных лыжных ходов. 2. Повторить попеременный четырёхшажный (координация работы рук и ног), переход с одного хода на другой. 3. Повторить подъёмы, торможения и повороты. 4. Пройти дистанцию до 4 км с 2-3 ускорениями до 200-300 м с применением изучаемых способов передвижения. 5. Провести подвижные игры « Догони впередиидущего », «Лабиринт».	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о видах и технике одновременных лыжных ходов; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «Маршевые салки», «Кто это»	Фронтальный опрос Коррективная техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 90-93 Д/з сообщение «дновременные лыжные хода»		
35.	Техника лыжных ходов. Преодоление контруклона	1. Формировать знания и представления учащихся о видах и технике одновременных лыжных ходов. 2. Повторить попеременные, одновременные лыжные хода и переход с одного хода на другой. 3. Обучать технике преодоления контруклона и повторить технику: подъёма «ёлочкой», падения, спуска с горы в основной стойке. 4. Пройти дистанцию до 5 км с 2-3 ускорениями до 200-300 м с применением изучаемых способов передвижения.	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о видах и технике одновременных лыжных ходов; <i>описывают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники <i>формируют</i> умение управлять своими эмоциями	Строевые упражнения на месте и в движении, СУ, для развития координации, выносливости. П/игра: «За мной», «Пингвины»	Фронтальный опрос Коррективная техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 170-173 Д/з сообщение «дновременные лыжные хода»		
36.	Спуски, подъёмы, торможение.	1. Формировать знания и представления учащихся о технике одновременного одношажного хода. 2. Повторить технику лыжных ходов и перехода с попеременного на одновременный ход (без шага, через шаг).	<i>Раскрывают</i> понятие техники одновременного одношажного хода; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов, подъёмов и спусков, выявляя и устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию и формирование правильной осанки. П/игра «Вызов номеров», «Слово на каждый шаг»	Фронтальный опрос Коррективная техники лыжных	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 170-173 Д/з		

		3. Повторить технику спуска в средней стойке, подъёма, торможения, поворотов, преодоления контруклона 4. Пройти дистанцию до 5 км с попеременной скоростью и применением изучаемых способов передвижения. 5. Развивать выносливость, координацию.	зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности; выполняют контрольные упражнения		ходов	стр. 171-172 «Основные правила проведения соревнований» стр. 173-174 «коньковый ход»		
37.	Спуски, подъёмы, торможение.	1. Формировать знания и представления учащихся «Коньки. Значение. История. Основные правила соревнований» 2. Ознакомить с техникой поворота прыжком. 3. Повторить технику изучаемых ходов при прохождении дистанции в переменном темпе до 5 км. 4. Повторить технику спусков, подъёмов 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о самостоятельных занятиях различными видами спорта; <i>осваивают</i> навыки катания с горок; <i>описывают</i> и оценивают технику торможения «плугом», выявляя и устраняя ошибки; <i>соотносят</i> свои действия с планируемыми результатами; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры-эстафеты без палок, «Пятнашки простые», «Пустое место»	Фронтальный вопрос Корректировка техники лыжных ходов КУ торможение «плугом» (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 203-206, 173-176 Д/з стр. 131-132, 221-228 «Хоккей. Значение. История. Основные правила соревнований ...»		
38.	Передвижение со сменой ходов	1. Формировать знания и представления учащихся об технике торможения «плугом». 2. Повторить технику торможения «плугом». 3. Повторить технику изучаемых лыжных ходов, переходов и провести КУ – переход с попеременного четырёхшажного на одновременный одношажный ход. 4. Пройти дистанцию до 5 км с переменной скоростью с применением изучаемых ходов, переходов и способов преодоления подъёмов, спусков, контруклонов. 5. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания об технике торможения «плугом»; <i>осваивают</i> технику изучаемых лыжных ходов; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>применяют</i> правила оказания помощи при обморожениях и травмах; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	СУ, для развития координации, выносливости. П/игры : «По местам», «Лыжники на места», «Лыжный поезд», «Спуск с горы», «Трудная дорога»	Фронтальный вопрос Корректировка техники лыжных ходов КУ переход с попеременного четырёхшажного на одновременный одношажный ход (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 176 Д/з стр. 196-197 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями и. Утренняя гимнастика»		
39.	Непрерывное передвижение на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о повышении физической подготовленности. 2. Повторить тактику и технику изучаемых	<i>Осваивают</i> знания о повышении физической подготовленности; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки;	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Пятнашки простые». Эстафеты	Корректировка техники лыжных	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс		

		ходов, способов преодоления спусков, подъёмов, их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции до 5 км. 3. Совершенствовать технику поворотов, торможения. 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>используют</i> разученные упражнения при решении задач технической и тактической подготовки; <i>соблюдают</i> технику безопасности <i>соотносят</i> свои действия с планируемыми результатами		ходов	стр. 208-209, 173-176 Д/з стр. 210 «Развивайте скоростные и скоростно-силовые способности»		
40.	Непрерывное передвижение на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о развитии скоростных скоростно-силовых способностей. 2. Провести КУ - дистанция 5 км на скорость. 3. Провести упражнения на восстановление дыхания. 4. Провести свободное катание с гор. 5. Развивать выносливость, координацию	<i>Осваивают</i> знания о развитии скоростных, скоростно-силовых способностей; <i>организуют</i> здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Затормози в квадрате», «С горки на горку», «Остановка рывком»	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 206-208, 173-176 Д/з стр. 208-209 «Повышайте физическую подготовленность»		
41.	Непрерывное передвижение на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о повышении физической подготовленности. 2. Повторить тактику и технику изучаемых ходов, способов преодоления спусков, подъёмов, их смену в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции до 5 км. 3. Совершенствовать технику поворотов, торможения. 4. Развивать выносливость, координацию.	<i>Осваивают</i> знания о повышении физической подготовленности; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции, устраняя ошибки; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач технической и тактической подготовки; <i>соблюдают</i> технику безопасности <i>соотносят</i> свои действия с планируемыми результатами	ОРУ «Разминка лыжника», упражнения для развития координации, выносливости. Подвижные игры: «Пятнашки простые». Эстафеты	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 196-197, 173-176 Д/з стр. 214-221 «Коньки. Значение. История. Основные правила соревнований»		
42.	Непрерывное передвижение на лыжах	1. Формировать знания и представления учащихся о развитии скоростных скоростно-силовых способностей. 2. Провести КУ - дистанция 5 км на	<i>Осваивают</i> знания о развитии скоростных, скоростно-силовых способностей; <i>организуют</i> здоровьесберегающую	СУ, для развития координации, выносливости, на релаксацию. Подвижные игры: «Затормози в квадрате», «С горки на горку»,	Корректировка техники лыжных ходов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс		

		скорость. 3. Провести упражнения на восстановление дыхания. 4. Провести свободное катание с гор. 5. Развивать выносливость, координацию	жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах; <i>описывают</i> и оценивают технику изучаемых способов преодоления дистанции устраняя ошибки; <i>моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих на дистанции; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	«Остановка рывком»	КУ - дистанция 5км на скорость мин,с	стр. 210, 173-176 Д/з стр. 125-126 «Волейбол. Значение. История»		
43.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	Спортивные игры. Волейбол 1. Формировать знания и представления учащихся о значении, истории волейбола. 2. Повторить стойку игрока, перемещения в стойке в различных направлениях. 3. Провести упражнения для развития скоростно-силовых качеств (с набивными мячами – ловля двумя руками, с выполнением движений после броска). 4. Повторить передачу сверху двумя руками, приём мяча снизу (над собой, в парах), нижнюю прямую подачу. 5. Провести подвижные игры с элементами волейбола	<i>Осваивают</i> знания об значении, истории волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов; <i>имеют</i> углублённое представление о технике выполнения приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ОРУ в парах, СБУ, упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Подвижные игры, эстафеты: «Отбей мяч», «Мяч в воздухе»	Фронтальный вопрос Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 125-126 Д/з стр. 127 «Правила техники безопасности», стр. 130-133 «Овладение двигательным и действиями		
44.	Передача мяча у сетки	1. Формировать знания и представления учащихся об основных правилах техники безопасности игры. 2. Провести ОРУ с набивным мячом и повторить стойку, перемещения в стойке приставным шагом боком, спиной и лицом вперёд в различных направлениях. 3. Ознакомить с передачей мяча у сетки. 4. Повторить ранее изученные технические приёмы, сочетание перемещений и приёмов. 5. Провести игры с элементами волейбола	<i>Овладевают</i> знаниями об основных правилах техники безопасности игры; <i>имеют</i> представление о технике выполнения передачи мяча у сетки. <i>описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; <i>осуществляют</i> контроль своей деятельности в процессе достижения результата <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности	ОРУ с набивным мячом, СБУ, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч»	Фронтальный вопрос Корректировка изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 127, 130 Д/з стр. 126-127 «Основные правила проведения соревнований» стр. 130 «Передача мяча у сетки»		
45.	Передача мяча в прыжке через	1. Формировать знания и представления учащихся о физическом качестве	<i>Осваивают</i> знания о развитии физического качества «выносливость»;	ОРУ с мячами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации,	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях. Физическая культура		

	сетку	«выносливость». 2. Провести комплекс упражнений с мячами и комбинации из освоенных элементов техники передвижений и остановок. 3. Обучать технике выполнения передачи мяча в прыжке через сетку. 4. Повторить ранее изученные технические приёмы во встречных колоннах, у сетки с продвижением, верхнюю прямую подачу. 5. Провести спортивную игру «Волейбол».	<i>описывают</i> технику изученных технических приёмов игры; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей; <i>осваивают</i> технику передачи мяча в прыжке через сетку; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники; <i>соблюдают</i> технику безопасности; <i>используют</i> игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей	Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в воздухе»	Корректировка изучаемых игровых приёмов	8-9 класс стр.127-130, 211-21 Д/з стр. 212-213 «Повышайте физическую подготовленность. Развивайте координационные способности», стр. 130 «Передача в прыжке через сетку»,		
46.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1. Формировать знания и представления учащихся о терминологии игры. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Ознакомить с техникой передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. 4. Повторить технику отбивания мяча кулаком через сетку, приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине и провести комбинации из освоенных элементов техники перемещений, приёмов и передач мяча. 5. Провести учебную игру «Волейбол».	<i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные игры в самостоятельных занятиях; <i>овладевают</i> терминологией избранной игры; <i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игры <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических способностей; <i>моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>используют</i> игру волейбол как средство активного отдыха	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, ловкости. П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Фронтальный вопрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-131, 213-214 Д/з стр.238-240 «Атлетическая гимнастика. История, значение, задачи и правила»		
47.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1. Формировать знания и представления учащихся об атлетической гимнастике. История, значение, задачи и правила. 2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Повторить технику выполнения передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. 4. Повторить технику отбивания мяча кулаком через сетку, приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине и технику индивидуальных защитных действий. 5. Провести учебную игру «Волейбол».	<i>Описывают</i> технику изучаемых приёмов игры; <i>имеют</i> углублённое представление о тактических действиях спортивной игры «Волейбол»; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических способностей; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов	ОРУ с г/скакалкой, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, выносливости, «Пионербол», «Поддай и попади»	Фронтальный вопрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.126-129, 238-240 Д/з стр.131, 240-241 «Атлетическая гимнастика. Виды силовых упражнений»		
48.	Передачи мяча	1. Формировать знания и представления учащихся об атлетической гимнастике.	<i>Овладевают</i> основными приёмами игры, психомоторными способностями;	ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения для развития скоростно-силовых	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях. Физическая		

		Виды силовых упражнений. 2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Повторить технику выполнения передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. 4. Повторить технику ранее изученных технических приёмов, индивидуальных защитных действий. 5. Совершенствовать психомоторные способности и навыки игры «Волейбол»	<i>описывают</i> технику изучаемых приёмов игр; <i>используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>соблюдают</i> правила игры	качеств, выносливости, координации, спортивная игра «Волейбол»	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	культура 8-9 класс стр.126-129, 213-214 Д/з стр.128, 241-244 «Атлетическая гимнастика. Примерные упражнения для основных мышечных групп»		
IV четверть								
49.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Прямой нападающий удар при встречных передачах	1. Формировать знания и представления учащихся «Тренировку начинаем с разминки» 2. Провести комплекс специальных упражнений с мячом. 3. Повторить технику выполнения приёма мяча, отражённого сеткой, ранее изученных технических приёмов у сетки в зонах 1-2-3, 6-3-2 и нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки. 4. Повторить технику прямого нападающего удара и обучать н/удару при встречных передачах. 5. Провести КУ - приём мяча с подачи	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>моделируют</i> комплекс специальных упражнений с мячом; <i>используют</i> игровые упражнения для развития физических способностей; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов <i>осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Пионербол», учебная игра	Фронтальный опрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий КУ приём мяча с подачи (техника)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-132, стр.221-228 Д/з стр. 132, 228-234 «Бадминтон. Значение. История. Основные правила соревнований ...»		
50.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1. Формировать знания и представления учащихся «Выбирайте виды спорта» 2. Повторить комплекс упражнений с мячом. 3. Обучать технике выполнения приёма мяча, отражённого сеткой. 4. Повторить технику ранее изученных технических приёмов у сетки в 1-2-3 зонах, розыгрыш мяча после приёма в зоне 6 и нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки. 5. Развивать выносливость и совершенствовать психомоторные способности и навыки игры «Волейбол»	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры <i>характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координации. Подвижные игры: «Мяч среднему», эстафеты	Фронтальный опрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-131, 214-221 Д/з стр. 206-208 «Тренировку начинаем с разминки»		
51.	Нижняя прямая подача мяча в	1. Формировать знания и представления	<i>Осваивают</i> знания и представления учащихся о атлетической гимнастике.	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростных,	Фронтальный опрос	Уч.		

	заданную часть площадки	учащихся об атлетическая гимнастике. Виды силовых упражнений. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику нижней прямой подачи мяча и обучать подаче в заданную часть площадки. 4. Повторить технику ранее изученных технических приёмов, индивидуальных защитных действий и провести КУ - передачи мяча в прыжке через сетку. 5. Совершенствовать психомоторные способности и навыки игры «Волейбол»	Виды силовых упражнений; организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм; описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, устраняя ошибки; используют игровые упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; руководствуются правилами техники безопасности; моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов	скоростно-силовых качеств, координации, Эстафеты, учебная игра	Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий КУ передачи мяча в прыжке через сетку (техника)	В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-131, 238-244 Д/з Правила безопасного поведения в период каникул		
52.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1. Формировать знания и представления учащихся о основных приёмах игры. 2. Провести ОРУ с мячом. 3. Повторить технику нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. 4. Повторить технику ранее изученных технических приёмов у сетки в 1-2-3 зонах и розыгрыш мяча после приёма в зоне 6. 5. Развивать выносливость и совершенствовать психомоторные способности и навыки игры «Волейбол»	Осваивают знания и представления учащихся об основных приёмах игры; используют игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости; руководствуются правилами техники безопасности; моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов; осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Борьба за мяч», эстафеты	Фронтальный вопрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-131 Д/з стр. 203-206 «Выбирайте виды спорта»		
53.	Игра в нападении в зоне 3	1. Формировать знания и представления учащихся о виде спорта «Бадминтон». 2. Провести комплекс упражнений в движении и с н/мячами. 3. Повторить технику прямого нападающего удара при встречных передачах, ранее изученных технических приёмов у сетки, через сетку и нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки. 4. Обучать взаимодействию в нападении игры в волейбол (в зоне 3). 5. Развивать выносливость и совершенствовать психомоторные способности и навыки игры «Волейбол»	Осваивают знания о виде спорта «Бадминтон»; выполняют упражнения в движении и с н/мячом; используют игровые упражнения для развития физических качеств; моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов; осуществляют помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ с н/мячами, для развития скоростно-силовых качеств, координации, Подвижные игры: «Два огня», «Мяч в воздухе», «Пионербол»	Фронтальный вопрос Корректировка техники изучаемых игровых приёмов и тактических действий	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-132, стр.228-234 Д/з стр. 132, 234-237 «Скейтбординг. Значение. История. Основные правила соревнований ...»		
54.	Игра в нападении в зоне 3	1. Формировать знания и представления учащихся о виде физического упражнения «Скейтбординг». 2. Повторить ОРУ с мячом. 3. Повторить технику прямого нападающего	Осваивают знания о виде ф/у «Скейтбординг»; выполняют упражнения с мячом; используют разученные упражнения при решении задач физической, технической,	ОРУ с мячом, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Подвижные игры: «Картошка», «Два огня», учебная игра	Фронтальный вопрос Корректировка техники и	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-132,		

		удара при встречных передачах, ранее изученных технических приёмов у сетки, через сетку и блокирование. 4. Повторить тактику нападения: (взаимодействие игроков в зоне 3), позиционное нападение (с изменением позиций) и тактику защиты 5. Развивать выносливость и совершенствовать психомоторные способности и навыки игры «Волейбол»	тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры		тактики игры	стр.234-237 Д/з стр. 132, 234-237 «Роликовые коньки. Значение. История. Основные правила соревнований ...»		
55.	Игра в нападении в зоне 3	1. Формировать знания и представления учащихся о виде физического упражнения «Роликовые коньки». 2. Провести строевые упражнения и перестроения (размыкание и смыкание). 3. Повторить передачи мяча в последовательности 5-3-2 и 6-3-4 у сетки, прямого нападающего удара при встречных передачах, блокирование. 4. Повторить тактику нападения: (взаимодействие игроков в зоне 3), позиционное нападение (с изменением позиций) и тактику защиты 5. Принять практические контрольные нормативы игры в волейболе.	<i>Осваивают</i> знания о виде физического упражнения «Роликовые коньки»; <i>выполняют</i> упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ в движении, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, быстроты. Подвижные игры: «Картошка», «Передачи в движении по кругу», учебная игра	Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики игры КУ – 10 передач двумя руками над собой в прыжке	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-132, стр.234-237 Д/з стр. 248-249 «После тренировки»		
56.	Игра в защите	1. Формировать знания и представления учащихся о средствах восстановления после тренировки. 2. Провести строевые упражнения и перестроения (размыкание и смыкание). 3. Повторить сочетание технических приёмов, блокирование мяча, технику прямого нападающего удара при встречных передачах. 4. Повторить тактику нападения: (взаимодействие игроков в зоне 3), позиционное нападение (с изменением позиций) и тактику защиты в учебной игре 5. Развивать физические и совершенствовать психомоторные способности и навыки игры.	<i>Осваивают</i> знания о средствах восстановления после тренировки; <i>выполняют</i> строевые упражнения с мячом; <i>используют</i> разученные упражнения при решении задач физической, технической, тактической подготовки; <i>руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов; <i>осуществляют</i> помощь в судействе, подготовке мест проведения игры	ОРУ безпредметов,, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координации, ловкости. П/игра «Отбей мяч», «Картошка»	Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики игры КУ - нижняя прямая подача в заданную часть по заданию 5 из 7	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.127-133, стр.234-237 Д/з Сообщение «Техника безопасности на уроках легкой атлетики»		
57.	Инструктаж по	Лёгкая атлетика	<i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности;	ОРУ для развития подвижности суставов, строевые	Фронтальный опрос	Уч. В.И.Лях.		

	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	1. Формировать знания и представления учащихся о восстановительном массаже, его роли в укреплении здоровья человека и провести инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. 2. Повторить строевые упражнения (перестроение в две, три шеренги). 3. Провести подводящие упражнения и повторить технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (подбор разбега). 4. Повторить метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) (девочки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м). 5. Провести прыжковые с гимнастической скакалкой, силовые упражнения, на гибкость	<i>демонстрируют</i> организующие и строевые упражнения; <i>описывают</i> технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и метательных упражнений; <i>применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей	упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 3-х минут в равномерном темпе. Эстафеты, п/игра «Точно в цель»	Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений	Физическая культура 8-9 класс стр.159-160, 163-168 Д/з стр. 159-160 «Прыжок в высоту...»		
58.	Прыжок в высоту	1. Формировать знания и представления учащихся о технике выполнения прыжка в высоту. 2. Провести подводящие упражнения и совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега 4. Повторить метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) (девочки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м). 4. Провести тестирование по определению гибкости. 5. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, гибкость.	<i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности; <i>выполняют</i> упражнения для развития подвижности суставов и СБУ; <i>описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, <i>выявляют</i> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений и соблюдают технику безопасности;	ОРУ для развития по подвижности суставов, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег до 4-х минут в равномерном темпе. П/игра «Салки с мячом»	Фронтальный вопрос Корректировка техники выполнения легкоатлетических упражнений	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.159-160, 163-168 Д/з сообщение «Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья»		
59.	Бег на короткую дистанцию	1. Формировать знания и представления о причинах возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. 2. Повторить СБУ и технику бега на короткую дистанцию (низкий старт и	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; <i>описывают</i> технику выполнения беговых и метательных	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 4-5 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Фронтальный вопрос Корректировка техники легкоатлетических	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр.159-160, 163-168		

		разгон). 3. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега и провести контроль по технике выполнения. 4. Провести прыжковые упражнения, с набивными мячами с целью развития скоростно-силовых качеств. 5. Провести подвижные игры.	упражнений и осваивают её самостоятельно; применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей		упражнений <u>КУ</u> прыжок в высоту способом «перешагивание» (техника)	Д/з сообщение «Приёмы и правила оказания первой помощи при травмах»		
60.	Бег на короткую дистанцию. Метание малого мяча на дальность	1. Формировать знания о приёмах и правилах оказания первой помощи при травмах. 2. Повторить строевые упражнения (остановка строя по команде). 3. Провести беговые упражнения и повторить технику спринтерского бега. (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 4. Повторить технику метания мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность. 5. Провести тестирование для определения скоростно-силовых качеств и бег по пересечённой местности.	Выполняют разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; описывают технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития бы строты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Ходьба, бег до 6-7 минут в равномерном темпе. П/игры «Ловля парами», «Боевые петухи»	Фронтальный вопрос Корректировка техники легкоатлетических упражнений <u>КТ</u> прыжок в длину с места, см (результат)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс 163-168 Д/з стр. 149-150 «Легкая атлетика. История. Основные правила проведения соревнований»		
61.	Эстафетный бег	1. Формировать знания о легкой атлетике. (История. Основные правила проведения соревнований). 2. Повторить специальные беговые упражнения; технику бега на короткую дистанцию с низкого старта (от 70 до 80 м) и провести КУ – бег 30 м. 3. Повторить технику эстафетного бега с передачей палочки. 4. Повторить технику метания мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность. 5. Провести бег в равномерном темпе.	Выполняют разученные комплексы упражнений без предметов, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; описывают технику выполнения метательных упражнений и осваивают её самостоятельно; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений	ОРУ в движении, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег до 6 минут в равномерном темпе	Фронтальный вопрос Корректировка техники бега на короткую дистанцию, метания мяча <u>КТ</u> бег 30 м, с	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 163-168 Д/з стр. 152 - 155 «Спринтерский бег»		
62.	Эстафетный	1. Формировать знания о технике	Описывают технику выполнения беговых и метательных	ОРУ без предмета, строевые упражнения, для развития	Фронтальный вопрос	Уч. В.И.Лях.		

	бег	спринтерского бега. 2. Повторить специальные беговые упражнения; технику бега на короткую дистанцию с низкого старта и провести КУ – бег 60 м. 3. Повторить технику эстафетного бега с передачей палочки. 4. Повторить технику метания мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность. разбега на заданное расстояние и дальность. 5. Провести бег по пересечённой местности с 2-3 ускорениями по 50-60 м.	упражнений; демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; устраняют характерные ошибки в процессе освоения бега и метания мяча с разбега	быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Ходьба, бег. П/игры «Ловля парами»	Корректировка техники бега на короткую дистанцию, метания мяча КУ бег 60 м, сек (результат)	Физическая культура 8-9 класс стр. 152-155, 163-168 Д/з стр.163-168 «Овладение двигательными действиями. Метание малого мяча»		
63.	Бег в равномерном темпе	1 Формировать знания об основных средствах формирования и профилактики нарушения осанки и коррекции телосложения. 2. Провести упражнения в движении, специальные беговые упражнения. 3. Повторить полосу препятствий. 4. Провести тестирование для определения силы. 5. Провести бег в равномерном темпе до 2 км с 2-3 ускорениями по 80-100 м.	Выполняют разученные комплексы без предметов, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих ф/качеств	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, координации, выносливости. Ходьба, бег П/игры «День и ночь»	Фронтальный опрос Корректировка техники бега КТ д поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек кол-во раз м подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 107-108 Д/з Стр.140 «Плавание. Значение, история»		
64.	Бег на длинные дистанции	1.Формировать знания о плавании, значении, истории.. 2.Провести ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Провести: беговые упражнения, эстафеты с элементами л/а. 4. Провести тестирование для определения гибкости.	Выполняют разученные комплексы с г/скакалкой, СБУ; демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок; применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; выполняют специально	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации. Ходьба, бег. Эстафеты, п/игры «Белые медведи»	Фронтальный опрос Корректировка техники бега КТ наклон вперёд стоя	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 107-108, 140 Д/з Стр. 141 «Правила		

		5. Провести бег со средней скоростью до 1000 м, с целью подготовки к тестированию.	подобранные контрольные упражнения; <i>обосновывают</i> уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок		на скамье, см	проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности»		
65.	Бег на длинные дистанции	1. Формировать знания о правилах проведения соревнований по плаванию, технике безопасности. 2. Провести ОРУ с гимнастической скакалкой. 3. Провести: беговые упражнения и тестирование для определения выносливости. 4. Провести упражнения для развития физических качеств. 5. Провести подвижную игру «Футбол».	<i>Выполняют</i> разученные комплексы с г/скакалкой, СБУ; <i>демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений; <i>осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок; <i>выполняют</i> специально подобранные контрольные упражнения	ОРУ с г/скакалкой, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Футбол»	Фронтальныйпрос Корректировка техники бега <i>КТ</i> бег 1000 м мин, сек	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс Стр.141, 107-108 Д/з Стр.142-146 «Овладение двигательными действиями»		
66.	Тактика бега на длинную дистанцию	1. Формировать представления учащихся о овладении двигательными действиями в плавании. 2. Провести ОРУ г/скакалкой. 3. Провести ОРУ, СБУ. 4. Повторить тактику и провести длительный бег с переменной скоростью до 3000 м.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы г/скакалкой, СБУ; <i>демонстрируют</i> тактику длительного бега; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий	ОРУ с г/скакалкой, для развития быстроты, выносливости, координации, на расслабление. Ходьба, бег. П/игра «Футбол»	Фронтальныйпрос Корректировка техники бега на длинную дистанцию	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 142-146, 107-108 Д/з сообщение «ВФСК ГТО. История. Задачи»		
67.	Основные приемы игры Футбол	1. Формировать представления учащихся о ВФСК ГТО. История. Значение. 2. Провести ОРУ, СБУ. 3. Повторить тактику и провести длительный бег с переменной скоростью до 3000 м. 4. Провести ОФП с целью развития основных физических качеств (отжимания, упражнения, на пресс, упражнения на гибкость). 5. Провести упражнения на расслабление, малоподвижную игру.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы ОРУ, СБУ; <i>применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС; <i>формируют</i> установку на безопасный и здоровый образ жизни	ОРУ с мячом, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Мяч с четырёх сторон», «Квадрат»	Фронтальныйпрос Корректировка техники и тактики длительного бега	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 156-157, 117-120 Д/з стр.117-120 «Футбол. Овладение двигательными действиями»		

68.	Основные приемы игры Футбол	1. Формировать представления учащихся о спортивной игре «Футбол». Овладение двигательными действиями. 2. Провести ОРУ в движении, СБУ 3. Провести контроль в беге на 2000, 3000 м. 4. Провести упражнения на расслабление, малоподвижную игру. 5. Воспитывать интерес к занятиям	<i>Выполняют</i> разученные комплексы в движении, СБУ; <i>применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; <i>выбирают</i> индивидуальный режим ф/нагрузки; <i>выполняют</i> специально подобранные контрольные упражнения; <i>осуществляют</i> контроль своей деятельности в процессе достижения результата; <i>формируют</i> установку на безопасный и здоровый образ жизни	ОРУ в движении, строевые упражнения, для развития быстроты, выносливости, координации. Ходьба, бег. П/игра «Квадрат»	Фронтальный опрос <u>КУ</u> бег 2000, 3000 м мин, с (фиксирование результата)	Уч. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс стр. 156-157, 117-120 Д/з сообщение «Правила безопасного поведения в дни летних каникул»		
-----	-----------------------------	--	--	--	---	---	--	--