

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика			
1	Теоретические основы легкой атлетики	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Игра в футбол. ОРУ.	Усваивать основы знаний по легкой атлетике. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Специальные легкоатлетические упражнения	Бег в равномерном темпе. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1500 м. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	Осваивать специальные легкоатлетические упражнения. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
3	Техника кроссового бега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000м (д), 2000м (м). Метание мяча (150г) на дальность. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
4	Метание малого мяча	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Метание мяча (150г) на дальность. Бег 1000м (д), 2000м (м). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
5	Метание мяча на дальность с разбега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 1000м (д), 2000м (м). Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Игра в футбол. ОРУ. Правила соревнований в кроссе. Развитие выносливости и координационных способностей.	Усваивать правила в кроссе на 1000м и 2000м. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
6	Контрольное упражнение: бег 1000м. (д), 2000м (м)	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 1000м (д), 2000м (м) (контроль). Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных	Сдавать контрольное упражнение. Метать мяч на дальность. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества выносливости.

		способностей.	
7	Низкий старт	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега спринтерского бега, игры в футбол.
8	Спринтерский бег	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Осваивать технику бега по дистанции. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол
9	Эстафетный бег	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта, бега по дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
10	Контрольное упражнение: бег 60м	Бег на результат 60м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 60м. Метать мяч на дальность. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Играть в футбол.
11	Челночный бег	Равномерный бег Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. ОРУ Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику челночного бега, прыжковых упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.

12	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, челночного бега, метании мяча, игры в футбол.
13	Контрольные упражнения: прыжок в длину, челночный бег	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат. Игра в футбол. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сдавать контрольные упражнения. Проявлять качества силы, быстроты, гибкости.
14	Контрольное упражнение: бег 30 м	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Эстафета по кругу. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества быстроты, координации.
Спортивные игры. Баскетбол			
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Осваивать технику сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
16	Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Осваивать технику передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Выявлять ошибки при выполнении техники броска двумя руками от головы с места, ведения мяча с сопротивлением на месте. Усваивать терминологию баскетбола.
17	Личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в	Осваивать тактику личной защиты. Выявлять ошибки при выполнении техники броска одной рукой от плеча с

		движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	места. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. Усваивать терминологию баскетбола.
18	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать умение управлять эмоциями во время игр. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
19	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	Осваивать технику игровых заданий 2х2, 3х3, 4х4. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать умение управлять эмоциями во время игр. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
20	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику сочетаний приемов ведения, передачи, бросков. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в спортивных играх.
Гимнастика			
21	Строевые упражнения	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Применять страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации при

		положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений на гимнастической скамейке.
22	Подъем переворотом (м). Поднимание туловища (д)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	Осваивать технику подъема переворотом в упор. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
23	Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	Осваивать технику подтягивания в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и физических упражнений прикладной направленности, упражнений в равновесии.
24	Опорный прыжок	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать умения при выполнении опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений, упражнений в равновесии.
25	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать основные движения расхождения вдвоем при встрече на скамейке. Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии.
26	Комбинация в равновесии	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Опорный прыжок, согнув ноги	Осваивать технику комбинации в равновесии. Выявлять ошибки при

		(мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ со скакалкой. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнении опорного прыжка, строевых упражнений.
27	Опорный прыжок (контроль)	ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки) Развитие силовых способностей.	Сдавать опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки) на оценку. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
28	Акробатическая комбинация	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Осваивать технику акробатической комбинации. Сдавать поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
29	Акробатическая комбинация	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики) на оценку. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Сдавать подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики) на оценку. Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
30	Контрольное упражнение: подтягивание	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Подтягивание в висе на оценку. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Сдавать подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д) на оценку. Выявлять ошибки при выполнении акробатической комбинации. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
Лыжная подготовка			

31	Теоретические основы лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке. Подбор лыж и палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Бег 1,5-2 км. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной подготовкой. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
32	Скользящий шаг	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Шире шаг». Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов и бега по дистанции.
33	Попеременный двухшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику попеременно двухшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, спуска в высокой стойке, подъема «ёлочкой».
34	Одновременный одношажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику одновременно одношажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
35	Одновременный одношажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Линейная эстафета. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременного одношажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.

36	Одновременный бесшажный ход.	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. Развитие силы, выносливости. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Осваивать технику одновременного бесшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Проявлять силу, выносливость во время спусков и эстафеты.
37	Одновременный двухшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафета с гандикапом. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода. Проявлять силу, выносливость.
38	Одновременные хода	Равномерное прохождение дистанции 2 (д)-3 (м) км. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра на лыжах «Штурм высоты». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременных ходов. Проявлять координацию, выносливость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
39	Контрольное упражнение: бег 2 км	Бег 2 км на время. Игры на лыжах «По местам», «Лисёнок – медвежонок», «Штурм высоты», «С горки на горку».	Сдавать бег 2 км на время. Принимать адекватные решения в условиях соревновательной деятельности, игр на лыжах, беге по дистанции.
40	Контрольное упражнение: бег 3 км	Бег 3 км на время. Игры на лыжах «Пингвины», «Подними предмет», «Попади в ворота», «С горки на горку». Развитие выносливости и координационных способностей. Подведение итогов по лыжной подготовке.	Сдавать бег 3 км на время. Соблюдать правила бега по дистанции, сознательную дисциплину при прохождении дистанции на время и подвижных играх.

Спортивные игры. Волейбол

41	Стойка игрока	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Осваивать технику стойки игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
42	Передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику передвижений игрока. Выявлять ошибки при выполнении стойки игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
43	Комбинации из разученных перемещений	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать комбинации из разученных перемещений. Выявлять ошибки при выполнении стойки игрока, передвижений игрока. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
44	Передача над собой во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику передачи над собой во встречных колоннах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
45	Верхняя прямая подача, прием подачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику верхней прямой подачи, прием подачи. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Выявлять ошибки при выполнении верхней передачи в парах через сетку. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические

			приемы.
47	Передача в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику передачи в тройках после перемещения. Выявлять ошибки при выполнении прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
48	Нападающий удар в тройках	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Осваивать технику прямого нападающего удара в тройках. Выявлять ошибки при выполнении передачи в тройках после перемещения. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
49	Нападающий удар в тройках	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Осваивать технику прямого нападающего удара в тройках. Выявлять ошибки при выполнении передачи в тройках после перемещения. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.
50	Тактика свободного нападения	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Осваивать тактику свободного нападения. Выявлять ошибки при выполнении прямого нападающего удара в тройках. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
51	Нападающий удар в тройках через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по	Осваивать технику нападающего удара в тройках через сетку. Выявлять ошибки при выполнении техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Играть в волейбол

		упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
52	Техника передачи над собой во встречных колоннах (контроль)	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах на оценку. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам.	Сдавать технику передачи над собой во встречных колоннах. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
53	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику верхней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Взаимодействовать в тройках при выполнении физических упражнений, в спортивных играх. Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
Легкая атлетика			
54	Низкий старт	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Игра в футбол. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику низкого старта. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений, метании теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.
55	Бег по дистанции	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
56	Бег по дистанции	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. Игра в	Пробегать с максимальной скоростью 60м с высокого старта. Проявлять качества быстроты, координации при

		футбол. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	выполнении эстафет, специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
57	Финиширование	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Осваивать технику финиширования. Выявлять ошибки при выполнении специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
58	Техника бега на 60м	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега на 60м. Выявлять ошибки при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений, челночного бега 3x10, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
59	Контрольное упражнение: бег 60 м	Бег 60м на оценку. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. Эстафетный бег. Игра в футбол. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Сдавать 60м. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Выявлять ошибки при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений, метании мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега.
60	Бег на средние дистанции	Бег 2000м (м), 1500м (д) Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Осваивать основные движения в беге на средние дистанции. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции.
61	Техника бега на средние дистанции	Бег 2000м (м), 1500м (д). Метание 150г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости. Принимать адекватное решение в условиях

			игровой деятельности.
62	Контрольное упражнение: бег 2000м (м), 1500м (д)	Бег 2000м (м), 1500м (д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра в футбол. Развитие выносливости.	Сдавать бег на 2000м (м.), 1500м (д). Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
64	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10 м	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10м. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
65	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10 м	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10м. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
66	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Сдавать прыжки в длину. Выявлять ошибки при выполнении техники метания мяча с разбега. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
67	Прыжок в длину с разбега (контроль)	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Сдавать прыжки в длину. Выявлять ошибки при выполнении техники метания мяча с разбега. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и

			игровой деятельности.
68	Метание мяча (контроль)	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Сдавать метание мяча. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.