Поурочно-тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 |  | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. |  Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. |
| **Легкая атлетика ( 11 часов)** |
| 2 |  | Спринтерский бег на 30 метров. | Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 3 |  | Спринтерский бег до 80 метров. Стартовый разгон. | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м. |
| 4 |  | Спринтерский бег на 60 метров на результат. | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. |
| 5 |  | Эстафетный бег: техника приема и передачи палочки. | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. |
| 6 |  | Эстафетный бег: зона передачи палочки. | Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8\*60м. |
| 7 |  | Техника бега на средние дистанции бег до 1000 метров. Тактика бега. | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости. |
| 8 |  | Техника бега на средние дистанции. Бег 1500-2000 метров. | Техника бега по дистанции (бег до 1500м – д, 2000м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. |
| 9 |  | Техника бега на средние дистанции. Бег 15 минут с преодолением препятствий | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения. |
| 10 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Полоса препятствий. | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). |
| 11 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Прыжки с грузом. | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| 12 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Различные прыжки через естественные препятствия. | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий. |
| **Волейбол (16 часов)** |
| 13 |  | Волейбол. Приём и передача мяча у стенки и в парах.  | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах, комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» |
| 14 |  | Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».  |
| 15 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Передача в тройках. | Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам. |
| 16 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. |
| 17 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку) | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам. |
| 18 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам. |
| 19 |  | Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая. Приём нижней прямой подачи | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». |
| 20 |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». |
| 21 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача подводящие упражнения, имитация. | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров. Учебная игра в волейбол. |
| 22 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача через сетку. | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол.  |
| 23 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с малым мячом, имитация.  | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол. |
| 24 |  | Волейбол. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром Учебная игра в волейбол. |
| 25 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. |
| 26 |  | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол. |
| 27 |  | Волейбол. Страховка при блокировании | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол. |
| **II четверть****Волейбол (1час)** |
| 28 |  | Волейбол. Индивидуаль-ные и групповые тактические действия в нападении и защите | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол. |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 29 |  | Висы. Разучивание подъема, подтягивания. Строевые упражнения. | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности. |
| 30 |  | Висы. Подъем переворотом, подтягивание в висе. Строевые упражнения. | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие скоростно-силовых способностей.  |
| 31 |  | Висы. Разучивание подъема переворотом силой. Упражнения на гимнастической скамейке. | Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражне-ний с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Уп-ражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие силы.  |
| 32 |  | Висы. Подъем переворотом силой. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |
| 33 |  | Опорный прыжок: разучивание техники прыжка. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 34 |  | Опорный прыжок: техника разбега и отталкивания. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие выносливости. |
| 35 |  | Опорный прыжок: техника приземления. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. |
| 36 |  | Опорный прыжок совершенствование. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. |
| 37 |  | Акробатика: элементы комбинации. Лазанье по шесту. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) |
| 38 |  | Акробатика: разучивание комбинации. Лазанье по канату в два приема. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. |
| 39 |  | Акробатика техника выполнения комбинации. Лазанье по канату в два-три приема. | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации. |
| 40 |  | Акробатика совершенствование комбинации. Лазанье по канату на технику. | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом. |
| 41 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. |
| 42 |  | Комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости. |
| 44 |  | Разучивание комбинации на гимнастических брусьях. | Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости. |
| 45 |  | Техника выполнения комбинации на гимнастических брусьях. | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д).  |
| 46 |  | Совершенствование комбинации на гимнастических брусьях. | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 2 часа)** |
| 47 |  | Планирование занятий физической культурой с учетом индивидуальных показателей здоровья. | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. |
| 48 |  | Дневник самонаблюдения: оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. |
| **III четверть****Лыжные гонки (21 час)** |
| 49 |  | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. |
| 50 |  | Передвижения на лыжах в разном темпе. | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости. |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости. |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Техника основного варианта одношажного хода. | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.  |
| 55 |  | Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одношажного хода. | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы. |
| 56 |  | Передвижения на лыжах. Совершенствование скоростного варианта одношажного хода. | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 х 400 метров. Упражнения на развитие силы. |
| 57 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км. |
| 58 |  | Передвижения на лыжах. Разучивание техники конькового хода. | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. |
| 59 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Упражнения на технику конькового хода. | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам». |
| 60 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Техника одновременных коньковых ходов. | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».  |
| 61 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы скользящим шагом. | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*100 м.  |
| 62 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. Ускорения. | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*150 метров. Попеременный четырехшажный ход.  |
| 63 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом.  |
| 64 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Упражнения на технику четырехшажного хода. | Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5км |
| 65 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Совершенствование четырехшажного хода. | Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км. |
| 66 |  | Передвижения на лыжах. Спуски в различных стойках. | Ускорения по дистанции 8\*200м. Спуски в различных стойках.  |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Спуски в низкой стойке. | Прохождение дистанции 3\*1км в заданном темпе. Спуски.  |
| 68 |  | Передвижения на лыжах. Соревнования на 3 км. | Соревнования на дистанции 3 км.  |
| 69 |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты на лыжах. | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  |
| **Элементы единоборств (9часов)** |
| 70 |  | Овладение техникой приемов захватов и освобождений. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. |
| 71 |  | Техника захватов и освобождение от захватов. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Захваты и освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами единоборств. |
| 72 |  | Овладение техникой приемов страховки и самостраховки. |  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Страховка и самостраховка. Подвижные игры с элементами единоборств.  |
| 73 |  | Овладение техникой приемов захватов рук и туловища. | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 74 |  | Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 75 |  | Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. |
| 76 |  | Овладение техникой приемов. Борьба за предмет. | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 77 |  | Совершенствование техники приемов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы. |  Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. |
| 78 |  | Совершенствование техники приемов. Подвижные игры с элементами борьбы. |  Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| **IV четверть****Баскетбол (4часа)** |
| 79 |  | Баскетбол. Ведение и передача мяча. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. |
| 80 |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*3, 4\*4). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*3, 4\*4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости. |
| 81 |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1, 3\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра. |
| 82 |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*1, 3\*2, 4\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей. |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 83 |  | Понятие «Адаптивная физическая культура» | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). |
| 84 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия. честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **Легкая атлетика (16 часов)** |
| 85 |  | Прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. |
| 86 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Фазы разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. | Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 87 |  | Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. |
| 88 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 15 минут в среднем темпе. | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.  |
| 89 |  | Кроссовая подготовка до 3000 метров. | Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. |
| 90 |  | Прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. |
| 91 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»:фазы разбега и отталкивания. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. |
| 92 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»: фазы полета и приземления. | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм  последних шагов разбега. |
| 93 |  | Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину «прогнувшись». | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись»Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов. |
| 94 |  | Техника метания малого мяча с места. | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге. |
| 95 |  | Техника метания малого мяча с разбега. | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. |
| 96 |  | Метание малого мяча в цель. | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12-16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. |
| 97 |  | Метание малого мяча на дальность. | Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2-4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. |
| **Футбол (3 часа)** |
| 98 |  | Футбол. Удары по мячу. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. |
| 99 |  | Футбол. Вбрасывание мяча  | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3\*3, 2\*1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. |
| 100 |  | Футбол. Нападение, защита. | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3\*3, 2\*1 с атакой ворот. Игра 3\*3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 101 |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 102 |  | Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. |