***Календарно-тематическое планирование***

 ***7класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Оснащение****Д/З** | **Дата****проведения** |
| **По плану** | **фактически** |
| **Легкая атлетика-12часов (1четверть-27часов)** |
| 1 | Изучение нового материала | **Низкий старт.** Бег с ускорением 50-60 м. Линейная эстафета. СБУ и СПУ. Челночный бег 3х 10 м. Инструктаж по технике безопасности. Способствовать развитию физических качеств (скоростных). | Знать правила по ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 2 | СовершенствованиеЗУН | Низкий старт. Бег с ускорением 50-60 м. Линейная эстафета. СБУ и СПУ. Челночный бег 3х 10 м. Способствовать развитию скоростных и силовых качеств, выносливости. Бег в равномерном темпе до 6 мин. «Подтягивание». Правила соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с., бегать в равномерном темпе до 6 мин. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 3 | Комплексный (изучение, совершенствование) | Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м. **Учить финишированию.** СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 5 шагов разбега и технику мягкого приземления. Бег до 7-8 мин. Способствовать развитию физических качеств.  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с.Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь бегать в равномерном темпе до 8 мин. |  | Повт. в/с. Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 4 | Комплексный (изучение, совершенствование, учёт) | Проверить умение выполнять низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м. СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и технику мягкого приземления. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Кроссовый бег (с преодолением препятствий) до 1 км. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с, прыгать в длину и метать мяч с разбега. | Техника выполнения в/с. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 5 | Комплексный (совершенствование, учёт) | Бег на результат 60 м (**Учёт**). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Учить технике метания мяча с 5 шагов разбега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с в/с, прыгать в длину и метать мяч с разбега. | Бег 60 метровМальчики – 9,4-10,2-11,0Девочки – 9,8-10,4-11,2 | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 6 | Комплексный (совершенствование) | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяч с разбега. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 7 | Комплексный (совершенствование, учёт) | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (**Учёт**). СБУ и СПУ. Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяч с разбега. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 8 | Комплексный | Совершенствовать технику метания мяча с 5 шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств (силы – круговая тренировка, выносливости – равномерный бег до 10 мин.). Физкультурная викторина. Правила соревнований. | Уметь метать мяч с 5 шагов разбега, бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 9 | Комплексный | Метание мяча с 5 шагов разбега (**Учёт**). Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о темпе упражнения. | Уметь метать мяч с 5 шагов разбега, бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. | Техника выполнения метания мяча с 5 шагов разбега.Результат:Мальчики – 39 – 31 – 23 Девочки – 26 – 19 – 16  |  |  |  |
| 10 | Комплексный | Бег 1500 метров (**Учёт**). Метание мяча в цель. Игры по выбору учащихся. Правила соревнований. Понятие о ритме упражнения. | Уметь пробегать 1500 метров в соревновательном режиме, метать мяч в цель. | Бег 1500 м. | Провести измерение (в домашних условиях) основных показателей физического развития: рост, вес, окружности (груди, талии, бёдер…) |  |  |
| 11 | Комплексный | Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафета по кругу. Прыжки через короткую скакалку. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина. | Уметь метать мяч в цель, бегать в равномерном темпе до 12 мин., прыгать через скакалку. | Опрос основных показателей физического развития уч-ся. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 12 | Комплексный | Бег по пересечённой местности (кросс) до 15 мин.Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору детей. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. | Опрос основных показателей физического развития уч-ся. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| ***Баскетбол – 15часов*** |
| 13 | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 14 | Комплексный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол, жесты судьи (**Использование видео проектора** – показ игр б/б и жест судьи). | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 15 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия |  |  |  |  |
| 16 | Комплексный | Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол, жесты судьи. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, и их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 17 | Комплексный | Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Способствовать развитию координационных способностей. Правила игры в баскетбол, жесты судьи. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 18 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 19 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 20 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. Челночный бег 3x10 м (**Учёт**). | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценить челночный бег 3x10 м. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 21 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия |  |  |  |  |
| 22 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | . | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 23 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 24 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 25 | Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 26 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых). Правила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 27 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия |  |  |  |  |
| ***Гимнастика-12часов (2четверть-21час)*** |
| 28 | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках гимнастики. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Два кувырка вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост, лазание и ползание. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 29 | Комплексный | Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Два кувырка вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. «Отжимание» в упоре лёжа (**Учёт**). | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост, лазание и ползание. | Оценить: «Отжимание» в упоре лёжа. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 30 | Комплексный | ОРУ в движении. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках, согнув ноги; стойка на голове и руках (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (Мальчики). Гибкость (**Учёт**). | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост, лазание и ползание. | Оценить упр. на гибкость: наклон, сидя на полу. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 31 | Комплексный | ОРУ в движении. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках (Мальчики). Кувырок назад в полушпагат (Девочки). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (Мальчики).  | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост, лазание и ползание. | Техника выполнения кувырков, стоёки на лопатках, «мост» из положения лёжа. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 32 | Изучение нового материала | ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 33 | Комплексный | ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию силовых качеств. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 34 | Комплексный | ОРУ (проводят дети). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д). Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Способствовать развитию физических качеств (силы, гибкости). «Подтягивание» в висе. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  |  |  |  |
| 35 | Комплексный | ОРУ без предметов на месте. Напомнить технику выполнения упражнений на низкой перекладине (М) и низкой жерди (Д) Выполнение комплекса упражнений на низкой перекладине на технику. П/П с лазанием, ползанием, перелазанием. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. | Оценить технику выполнения комбинации. |  |  |  |
| 36 | Изучение нового материала | ОРУ с предметами на месте. «Подтягивание» в висе (М), в висе лёжа (Д) – **Учёт**. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты). | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату. | Оценить:«подтягивание» в висе«подтягивание» в висе лёжа. |  |  |  |
| 37 | Комплексный | ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты). ПТ – 30 сек (Учёт). | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату. | Оценить: ПТ – 30 сек.; |  |  |  |
| 38 | Комплексный | ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты). Прыжок в длину с места (У). | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату. | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 39 | Комплексный | ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки, повороты). Полоса препятствий. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, лазание по канату. | Техника выполнения опорного прыжка. |  |  |  |
| ***Волейбол-9часов*** |
| 40 | Изучение нового материала | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 41 | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология и правила игры. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 42 | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология и правила игры. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 43 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология и правила игры. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 44 | Комплексный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол, жесты судьи. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 45 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 46 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры в волейбол, жесты судьи. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 47 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры в волейбол, жесты судьи. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 48 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры в волейбол, жесты судьи. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| ***Волейбол-3часа( 3четверть-30часов)*** |
| 49 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры в волейбол, жесты судьи. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 50 | Комплексный | Упражнение на гибкость: наклон вперёд, сидя на полу. Прыжок в длину с места и ПТ – 30 сек. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценить упражнения. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 51 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| ***Лыжная подготовка-21час*** |
| 52 | Комплексный | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Виды лыжного спорта. Совершенствовать технику попеременного, одновременного бесшажного и одновеременного духшажного ходов. Встречная эстафета. РП до 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах до 2-3 км изученными лыжными ходами. |  | Тестирование (прыжки через скакалку за 10 сек. |  |  |
| 53 | Комплексный | Учить технике одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного, одновременного бесшажного и одновеременного духшажного ходов. Встречная эстафета. РП до 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах до 3-4 км изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 54 | Комплексный | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного (**Учёт**) и одновеременного духшажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 2 км.  | Уметь передвигаться на лыжах до 3-4 км изученными лыжными ходами. | Техника выполнения ПДХ. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 55 | Комплексный | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода (**Учёт**). Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах до 3-4 км изученными лыжными ходами. | Техника выполнения ОДХ. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 56 | Комплексный | Учить технике подъёма на склон скользящим шагом. Совершенствовать технику спуска со склона в средней и низкой стойке. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (**Учёт**). Совершенствовать технику попеременного и одновеременного духшажных ходов. Равномерное передвижение до 3 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, передвижение на лыжах до 3-4 км изученными лыжными ходами. | Техника выполнения ООХ | Тестирование (упр. на пресс) |  |  |
| 57 | Комплексный | Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом и «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней и низкой стойке. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Равномерное передвижение до 3-4 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 3-4 км изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 58 | Комплексный | Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спусков со склона. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Равномерное передвижение до 3-4 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2 км изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 59 | Комплексный |  Подъём на склон скользящим шагом (**Учёт**). Совершенствовать технику спуска со склона. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Учить преодолению бугров и впадин при спуске с горы. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2 км изученными лыжными ходами. | Техника выполнения подъёма | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 60 | Комплексный | Совершенствовать технику спуска со склона. Совершенствовать технику торможений и поворотов «плугом». Совершенствовать преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2 км изученными лыжными ходами. |  | Тестирование (упр. на гибкость) |  |  |
| 61 | Комплексный | Лыжная гонка 2 км. Катание с горы. | Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 2 км в соревновательном режиме. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 62 | Комплексный | Учить технике поворота махом. Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 4 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 3-4 км изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 63 | Комплексный | Учить технике поворота махом. Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 4 км. | Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 1 км в соревновательном режиме. |  |  |  |  |
| 64 | Комплексный | Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2 км изученными л. х. |  |  |  |  |
| 65 | Комплексный | Совершенствовать технику подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом» (Учёт). Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км. | Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2 км изученными л. х. | Техника выполнения торможения и поворота «плугом». | Тестирование (упр. на гибкость) |  |  |
| 66 | Комплексный | Лыжная гонка 1 км. Катание с горы. | Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 1 км в соревноват. режиме. | Мальчики:6.30-7.00-7.30Девочки:7.00-7.30-8.10 | Вып. упр. на развит.физ. кач |  |  |
| 67 | Способствующий развитию физических качеств. | Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км.Катание с горы.*Бег с препятствиями до 15 мин. Круговая тренировка.* | Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 68 | Способствующий развитию физических качеств. | Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км.Катание с горы.*Бег с препятствиями до 17 мин. Круговая тренировка.* | Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами. | Оценка умения пробегать дистанцию в равномерном темпе. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 69 | Способствующий развитию физических качеств. | Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км.Катание с горы.*Бег с препятствиями до 17 мин. Круговая тренировка.* | Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 70 | Способствующий развитию физических качеств. | Передвижение по пересечённой местности до 3 км.Катание с горы.*Бег с препятствиями до 20 мин. Круговая тренировка.* | Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами. | Оценка умения пробегать дистанцию в равномерном темпе. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 71 | Способствующий развитию физических качеств. | Передвижение по пересечённой местности до 3 км.*Бег с препятствиями до 20 мин. Круговая тренировка.* | Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 72 | Способствующий развитию физических качеств. | Передвижение по пересечённой местности до 4 км.*Бег с препятствиями до 25 мин. Круговая тренировка.* | Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами. | Оценка умения пробегать дистанцию в равномерном темпе. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| ***Волейбол -6часов*** |
| 73 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры в волейбол, жесты судьи. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| 74 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| 75 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. |  |  |  |
| 76 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
| 77 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| 78 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| ***Волейбол-2часа, баскетбол-9часов (4четверть-27часов)*** |
| 79 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| 80 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Техника свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. |  |  |  |
| 81 | Комплексный | Провести **учёт** по «Подтягиванию» (мальчики), «Отжиманию» (девочки). Тестирование: бег на 30 метров. Игра в волейбол по упрощённым правилам. |  |  |  |  |  |
| 82 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 83 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 84 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопро­тивлением игрока. Бросок мяча двумя ру­ками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча в движении. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 85 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приемов передвижений и оста­новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной ру­кой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 87 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной ру­кой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 88 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной ру­кой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 89 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и оста­новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной ру­кой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 90 | Комплексный | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка. | Уметь играть в б/б по упр. правилам, вып. правильно технические действия | Оценить активность в действиях во время игры | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| ***Легкая атлетика-12часов*** |
| 91 | Изучение нового материала | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 92 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х12 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 93 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3х18 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 94 | Совершенствование ЗУН | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 3x10 м (Учёт). Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег. | Оценить челночный бег 3x10 м. |  |  |  |
| 95 | Комбинированный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега - **Учёт**. Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 4x18 м. в линейной эстафете. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч, пробегать с максимальной скоростью челночный бег. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 96 | Комбинированный | Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., прыгать в длину с разбега и метать мяч с 5-х шагов разбега. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 97 | Комбинированный | Бег на результат 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Физкультурная викторина. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., прыгать в длину с разбега и метать мяч с 3-х шагов разбега. | Бег 60 метровМальчики:9,4 – 10,2 – 11.0Девочки:9,8 – 10,4 – 11,2 | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 98 | Комбинированный | Провести учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх-пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., прыгать в длину с разбега и метать мяч с 3-х шагов разбега. | Оценить «подтягивание» - мальчики:8(9) – 5(6) – 4(5) «отжимание» - девочки:19 – 15 - 12 | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 99 | Комбинированный | Провести учёт по прыжкам в длину с разбега. Метанием мяча с пяти шагов разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых и силовых качеств). Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Физкультурная викторина. | Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяча с 5-х шагов разбега. | Оценить прыжок в длину с разбега. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 100 | Комбинированный | Провести учёт по метанию мяча с пяти шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол). | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин. | 15-минутный бег. Оценивается умение пробегать в равномерном темпе. |  |  |  |
| 101 | Комбинированный | Провести учёт по метанию мяча с разбега. Равномерный бег до 10 мин. «Подтягивание». Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). Игра (мини-волейбол или футбол). | Уметь метать мяч с разбега, бегать в равномерном темпе до15 мин. | Оценить технику и результат по метанию мяча.Мальчики : 39-31 – 23 Девочки :26 – 19 – 16 | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| ***Кроссовая подготовка-4часа*** |
| 102 | Комбинированный | Равномерный бег до 12 мин. Эстафетный бег по кругу. Подвижные игры. | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин. |  | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 103 | Комбинированный | Бег 1000 метров (Учёт). Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). | Уметь пробегать 1000 метров в соревновательном режиме. | Бег 1000 м. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 104 | Комбинированный | Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года. | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин. | 15-минутный бег. Оценивается умение пробегать в равномерном темпе. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |
| 105 | Комбинированный | Равномерный бег до 15 мин. Игры по выбору учащихся (мини-волейбол, футбол). Подведение итогов учебного года. | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин. | 15-минутный бег. Оценивается умение пробегать в равномерном темпе. | Вып. упр. на развит. физ. кач |  |  |