**Календарно**- **тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п /п | Тема урока  Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид контроля | Дата  проведения | |
| план | факт |
| ***Легкая атлетика (11 ч)***  **Спринтерский бег, эстафетный бег 5ч** | | | | | | |
| 1 | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистан (50–60 м).  Вводный. | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. **Инструктаж по ТБ**. Развитие скоростных качеств. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Текущий |  |  |
| 2 | Встречные эстафеты. ОРУ.СБУ.  Совершенствования | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. ОРУ.СБУ. Челночный бег 3х10.. Правила соревнований. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | **Бег 30м. М: 5,0-5,2-5,6. Д: 5,3-5,6-6,0**. |  |  |
| 3 | Бег по дистанции (70–80 м). Линейная эстафета.  Совершенствования | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Линейная эстафета. СБУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. | Текущий |  |  |
| 4 | .Бег по дистанции(50-60м) Финиширование.  Комбинированный. | Высокий старт(20-40м).Бег по дистанции(50-60м) Финиширование. Линейная эстафета .Челночный бег 3х10. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | Текущий |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м. Учетный. | Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | **Бег 60м. М: 9,4-10,2-11,0 Д: 9,8-10,4-11,2.** |  |  |
| **Прыжок в длину способом «согнув ноги».**  **Метание малого мяча. 4ч** | | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов Комбинированный. | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов. ОРУ.СБУ. Правила соревнований. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. | Текущий |  |  |
| 7 | Правила соревнований. Комбинированный. | Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. | Текущий |  |  |
| 8 | Развития скоростно-силовых качеств Комбинированный. | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. | Текущий |  |  |
| 9 | Прыжок в длину на дальность.  Учетный | Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. | **М:360-340-290. Д: 330-300-240** |  |  |
| **Бег на средние дистанции 2ч** | | | | | | |
| 10 | Правила соревнований в беге на средние дистанции.  Комбинированный. | Бег 1500 метров. ОРУ.СБУ. Спортивные игры «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции. | **Уметь** пробегать дистанцию 1500 м | Текущий |  |  |
| 11 | Бег 1500 метров Комбинированный | Бег 1500 метров  Спортивные игры «Лапта». | **Уметь** пробегать дистанцию 1500 м | **Без учета времени** |  |  |
| **Кроссовая подготовка 9ч** | | | | | | |
| 12 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Комбинированный. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе и ритме движений. **Инструктаж по ТБ.** | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия. | Текущий |  |  |
| 13 | Развитие выносливости Совершенствования | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 14 | Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий Совершенствования | Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 15 | Бег 18 минут. Понятие о темпе упражнения.  Совершенствования | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 16 | Преодоление вертикальных препятствий Понятие об объёме упражнения. Совершенствования | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий |  |  |
| 17 | Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости Совершенствования | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий |  |  |
| 18 | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием Совершенствования | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий |  |  |
| 19 | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствования | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 20 | Бег 2 км. Учетный. | Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе 20 минут. | Без учета времени. |  |  |
| **Футбол 7ч** | | | | | | |
| 21 | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Изучение нового  материала. | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Эстафеты. Техника безопасности на уроках. Развитие двигательных качеств. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комплексный. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комплексный. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие быстроты реакции. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 24 | . Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника Совершенствования | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Оценка техники остановки мяча |  |  |
| 25 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Изучение нового  материала | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Тактика свободного нападения  Развитие двигательных качеств. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 26 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  Совершенствования | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  Совершенствования | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| **Гимнастика 10ч**  **Висы.Строевые упражнения 3ч** | | | | | | |
| 28 | **Правила ТБ на уроках гимнастики.** Правила страховки во время выполнения упражнений. Изучение нового  материала. | **Правила ТБ на уроках гимнастики.** Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор (м). Махом одной толчком другой- подъем переворотом (д). Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 29 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Совершенствования | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор (м). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 30 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.  Учетный. | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов, **подтягивания**  **М: 8–6–3;**  **Д: 19–15–8.** |  |  |
| **Опорный прыжок. 3ч** | | | | | | |
| 31 | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д).  Изучение нового  материала. | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | Текущий |  |  |
| 32 | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ. Прикладное значение гимнастики. Совершенствование | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | Текущий |  |  |
| 33 | Выполнение опорного прыжка.  Учетный. | Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Прыжки на скакалке. | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| **Акробатика 4ч** | | | | | | |
| 34 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (д).  Изучение нового  Материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (д). ОРУ. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 35 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи(д).  Совершенствования | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (д).ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно  и в комбинации. | Текущий |  |  |
| 36 | Развитие силовых способностей Комплексный. | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя, без помощи (д). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 37 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя, без помощи (д).  Учетный. | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя, без помощи (д). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Техника выполнения акробатических упражнений |  |  |
| **Спортивные игры 47ч**  **Волейбол. 22ч** | | | | | | |
| 38 | Стойка и перемещение игрока. Освоение нового  материала. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. **Правила ТБ на уроках спортивных игр** | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 39 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Совершенствования | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 40 | Нижняя прямая подача. Комплексный. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 41 | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.  Комплексный. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку |  |  |
| 42 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.  Совершенствования | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах |  |  |
| 43 | . Игра по упрощенным правилам.  Совершенствования | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча |  |  |
| 44 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Комбинированный. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.Совершенствование | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 46 | . Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Совершенствования | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку |  |  |
| 47 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Совершенствования | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 48 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам Совершенствование | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 49 | . Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Совершенствования | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 50 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Комплексный. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |  |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 52 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 53 | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 54 | мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 55 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 56 | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча  Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 57 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Совершенствования | Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие двигательных качеств. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 58 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам Совершенствование | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 59 | Развитие двигательных качеств «круговая тренировка»  Совершенствования | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Развитие двигательных качеств «круговая тренировка» | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| **Баскетбол 25ч** | | | | | | |
| 60 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Изучение нового  материала. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 61 | . Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Комбинированный. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 62 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 63 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинированный | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 64 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 65 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценкатехни-ки ведения мяча в дви-жении с различной высотой отскока и изменением |  |  |
| 66 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 67 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы.Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 68 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21.  Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 69 | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 70 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21.  Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 71 | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 72 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением |  |  |
| 73 | Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 74 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Комбинированный | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33.  Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 76 | Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра  Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 77 | Штрафной бросок. Игровые задания 21,2х2, 33. Учебная игра.  Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 21,2х2, 33. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. |  |  |
| 78 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 21,2х2, 33. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 79 | Игровые задания 22, 32. Учебная игра.  Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 32. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 80 | Развитие координационных способностей.  Комбинированный | Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 82 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 31, 32. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 83 | Нападение быстрым прорывом 21,31.  Комбинированный | 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 21,31., | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 84 | . Нападение быстрым прорывом 21, 31. Учебная игра Комбинированный | 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 21, 31. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники выполнения штрафного броска |  |  |
| **Кроссовая подготовка 9ч**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 9ч** | | | | | | |
| 85 | Бег 15 минут. . Преодоление полосы препятствий. Комбинированный. | Бег 15 минут. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. **Инструктаж по ТБ** | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 86 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Совершенствование | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 87 | Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения Совершенствование. | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 88 | Бег 18 минут. Полоса препятствий. Совершенствование. | Бег 18 минут. Полоса препятствий. Развитие выносливости. ОРУ | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий |  |  |
| 89 | Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие  об объеме упражнения Совершенствование | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие  об объеме упражнения. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут. | Текущий |  |  |
| 90 | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Совершенствование | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ Развитие выносливости. Правила соревнований. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий |  |  |
| 91 | Бег 20 минут. Правила соревнований Совершенствование | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ Развитие выносливости. Правила соревнований | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущий |  |  |
| 92 | Развитие выносливости. Совершенствования | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Текущи |  |  |
| 93 | Бег 2000 м.  Учётный | Бег 2000 м. Развитие выносливости | **Уметь бежать** в равномерном темпе 20 минут | **Без учета времени** |  |  |
| **Легкая атлетика 9ч**  **Спринтерский бег, эстафетный бег. 5ч** | | | | | | |
| 94 | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Комбинированный. | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафеты. СБУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. **Инструктаж по ТБ** | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | Текущий |  |  |
| 95 | Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Совершенствование | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. СБУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | **Бег 30м. М: 5,0-5,2-5,6. Д: 5,3-5,6-6,0**. |  |  |
| 96 | Финиширование. Эстафеты. СБУ.  Совершенствование | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. СБУ.Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Текущий |  |  |
| 97 | Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Совершенствования | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. СБУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | Текущий |  |  |
| 98 | Бег на результат 60 м Учетный. | Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | **Бег 60м. М: 9,4-10,2-11,0. Д: 9,8-10,4-11,2** |  |  |
| **Прыжок в высоту, метание малого мяча 4ч** | | | | | | |
| 99 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Комбинированный. | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 101 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований Комбинированный. | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 102 | Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.  Учётный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники метания мяча **Метание. М: 39-31-23. Д: 26-19-16** |  |  |
| **Футбол 3ч** | | | | | | |
| 103 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Комбинированный. | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас ), прием мяча, остановка, удар по воротам. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 104 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков  Комбинированный. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Позиционное нападение без изменения позиций игроков  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 105 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров  Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3  Совершенствования | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров  Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий |  |  |

**Список литературы:**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012)

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2011

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2011

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физич. культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2011г

«Твой олимпийский учебник» Москва, Советский спорт,2012, под.редакц. В.С Родиченко

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Патрикеев А.Ю Учитель 2014г

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность