***Поурочно-тематическое планирование по физической культуре***

***для 7 класса (34 недели, 102 часа, 3 ч/нед)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Легкая атлетика (18 часов+9 д/ч)* | | | | |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Форма контроля** | **Дата проведения** |  |
| 1/1 | Вводный урок. ТБ по физич. культуре, Л/А. ТБ в спортзале, на стадионе. Самостраховка, самоконтроль, оказание первой помощи. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5-6 минут. ОЗ – Влияние занятий ФК на организм занимающихся. | Фронтальный опрос | 01-05.09 |  |
| 2/2 | Бег 30м, прыжок в длину с места на результат. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5-6 минут. | Текущий |  |
| 3/3 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Равномерный бег 500 метров** | Корректировка техники бега |  |
| 4/4 | Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Бег 60м. Финиширование. Старт из различных положений. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5-7 минут. | Текущий | 08-12.09 |  |
| 5/5 | Спринтерский бег. Бег 60м на результат. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Медленный бег в сочетании с ходьбой 6-7 минут. Подвижные игры. | Корректировка техники бега. Фиксирование результата |  |
| 6/6 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры.** | Текущий |  |
| 7/7 | Равномерный бег 800 метров. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие выносливости. | Корректировка техники бега | 15-19.09 |  |
| 8/8 | 6 минутный бег. Развитие выносливости. ОРУ. | Фиксирование результата |  |
| 9/9 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры.** | Текущий |  |
| 10/10 | Метание мяча на дальность с места, с шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой 8-9 минут. ОРУ. Эстафеты. | Корректировка техники метания | 22-26.09 |  |
| 11/11 | Равномерный бег до 1000м. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Развитие выносливости, ловкости, силы. | Корректировка техники бега. Корректировка техники метания |  |
| 12/12 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 13/13 | Метание мяча на результат. Медленный равномерный бег в сочетании с ходьбой до 10 минут. ОРУ. Развитие силы, выносливости, ловкости. | Фиксирование результата | 29.09-03.10 |  |
| 14/14 | Бег 1000м на результат. ОРУ. РДК: выносливость. | Фиксирование результата |  |
| 15/15 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 16/16 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. ОРУ. | Корректировка техники прыжка | 06-10.10 |  |
| 17/17 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. | Корректировка техники прыжка |  |
| 18/18 | **Динамический час. Игра в Лапту.** | Текущий |  |
| 19/19 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Прыжок на результат. Специальные беговые, прыжковые упражнения. | Корректировка техники прыжка. Фиксирование результата | 13-17.10 |  |
| 20/20 | Кроссовый бег. Равномерный бег до 12-15 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега |  |
| 21/21 | **Динамический час. Игра в лапту.** Равномерный бег до 12-15 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега |  |
| 22/22 | Кроссовый бег. Равномерный бег до 12-16 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега | 20-24.10 |  |
| 23/23 | Кроссовый бег. Равномерный бег до 12-17 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега |  |
| 24/24 | **Динамический час. Игра в лапту.** |  |  |
| 25/25 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК - скоростно-силовых способностей. ОФП. ОРУ. | Корректировка техники прыжка | 27-31.10 |  |
| 26/26 | Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК - скоростно-силовых способностей, силы. ОФП. ОРУ. Отжимание в упоре лежа. | Учет техники прыжка в высоту |  |
| 27/27 | **Динамический час. Игра в лапту.** |  |  |
| *Волейбол (16 часов + 8 д/ч)* | | | | |
| 28/1 | ТБ на волейболе. ТБ в спортзале, на стадионе. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола РДК - скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка (5 станций). | текущий | 10-14.11 |  |
| 29/2 | Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | Корректировка техники исполнения |  |
| 30/3 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | текущий |  |
| 31/4 | Закрепление техники комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | Корректировка техники исполнения | 17-21.11 |  |
| 32/5 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | Корректировка техники исполнения |  |
| 33/6 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 34/7 | Обучение технике нижней подачи через сетку | Корректировка техники исполнения | 24-28.11 |  |
| 35/8 | Закрепление техники нижней подачи через сетку. Обучение технике прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники исполнения |  |
| 36/9 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 37/10 | Нижняя прямая подача через сетку, из 10 подач. Закрепление техники прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Оценка техники нижней прямой подачи | 01-05.12 |  |
| 38/11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование техники прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники исполнения |  |
| 39/12 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 40/13 | Комбинации из основных элементов (прием, передача, удар). | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | 08-12.12 |  |
| 41/14 | Закрепление техники основных элементов перемещений и владения мячом. | Корректировка техники исполнения |  |
| 42/15 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 43/16 | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Корректировка техники исполнения | 15-19.12 |  |
| 44/17 | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Корректировка техники исполнения |  |
| 45/18 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 46/19 | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Текущий | 22-26.12 |  |
| 47/20 | Закрепление техники элементов волейбола в игре «Мяч через сетку» | Текущий |  |
| 48/21 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| *гимнастика 8ч; баскетбол 12ч; 10ч д/ч* | | | | |
| 49/1 | Т.Б. в спортзале, раздевалке, на гимнастике. Основы знаний: «Оказание первой помощи». Закрепление, совершенствование: выполнения строевых команд. | Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд | 12-17.01 |  |
| 50/2 | Обучение технике кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках. | Корректировка техники выполнения |  |
| 51/3 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| 52/4 | Закрепление техники кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках. | Корректировка техники выполнения | 19-23.01 |  |
| 53/5 | Закрепление техники кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | Корректировка техники выполнения |  |
| 54/6 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| 55/7 | Совершенствование техники кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | Корректировка техники выполнения | 26-30.01 |  |
| 56/8 | Обучение технике стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | Корректировка техники выполнения |  |
| 57/9 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| 58/10 | Закрепление техники стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Разучивание комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | Корректировка техники выполнения | 02-06.02 |  |
| 59/11 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).  Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) | Корректировка техники выполнения |  |
| 60/12 | **Динамический час. Подвижные игры.** | Текущий |  |
| 61/13 | Т.Б. на баскетболе. Закрепление  техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | Корректировка техники движений | 09-13.02 |  |
| 62/14 | Освоение ловли и передачи мяча. | Корректировка техники движений |  |
| 63/15 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 64/16 | Закрепление техники ведение мяча правой и левой рукой в движении | Корректировка техники движений | 16-20.02 |  |
| 65/17 | Закрепление техники ведения мяча с изменением направления, броски двумя руками с места, ведение мяча правой и левой рукой в движении | Корректировка техники движений |  |
| 66/18 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 67/19 | Закрепление техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Корректировка техники исполнения | 23-27.02 |  |
| 68/20 | Закрепление техники бросков мяча в корзину с близкого, среднего расстояния от корзины. | Корректировка техники исполнения |  |
| 69/21 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 70/22 | Совершенствование техники бросков мяча в корзину с близкого, среднего расстояния от корзины. | Оценка техники исполнения | 02-06.03 |  |
| 71/23 | Закрепление техники вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок. | Корректировка техники исполнения |  |
| 72/24 | **Динамический час. Игра в «Стритбол». Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 73/25 | Закрепление техники штрафного броска  Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры | 09-13.03 |  |
| 74/26 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры |  |
| 75/27 | **Динамический час. Игра в «Стритбол». Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 76/28 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры | 16-20.03 |  |
| 77/29 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры |  |
| 78/30 | **Динамический час. Игра в «Стритбол». Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| *легкая атлетика 12ч, кросс 4ч, д/ч 8ч* | | | | |
| 79/1 | Равномерный бег 6-8 мин. Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК- скоростно-силовых способностей. ОФП. ОРУ. | Корректировка техники бега, прыжка в высоту | 30.03-03.04 |  |
| 80/2 | Кроссовый бег. Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК- скоростно-силовых способностей, силы. ОФП. ОРУ. Отжимание в упоре лежа. | Корректировка техники бега, прыжка в высоту |  |
| 81/3 | **Динамический час. Кроссовый бег. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 82/4 | Кроссовый бег без учета времени | Корректировка техники бега | 06-10.04 |  |
| 83/5 | Кроссовый бег без учета времени | Корректировка техники бега |  |
| 84/6 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 85/7 | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лежа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча; прыжки на двух ногах | Корректировка техники | 13-17.04 |  |
| 86/8 | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода». Бег 30 м Стартовый разгон. Бег 15-18 мин. | Фиксирование результата |  |
| 87/9 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 88/10 | Прыжок в длину с разбега с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полета. Специально прыжковые упражнения. Спортивные игры. ОФП. | Корректировка техники прыжка в длину | 20-24.04 |  |
| 89/11 | Прыжок в длину с разбега с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Специально прыжковые упражнения. Спортивные игры. ОФП. | Корректировка техники прыжка в длину |  |
| 90/12 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 91/13 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фиксирование результата | 27.04-01.05 |  |
| 92/14 | Бег 60м, закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Корректировка техники метания |  |
| 93/15 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 94/16 | Учетный урок по бегу на 60м, совершенствование техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Фиксирование результата, корректировка техники метания | 04-08.05 |  |
| 95/17 | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | Фиксирование результата |  |
| 96/18 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 97/19 | Бег 500 метров (д); 800 метров (м). | Фиксирование результата | 11-15.05 |  |
| 98/20 | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя; упражнения на координацию - челночный бег 3х10 метров | Фиксирование результата |  |
| 99/21 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 100/22 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | Фиксирование результата | 18-22.05 |  |
| 101/23 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д); на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд.-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата |  |
| 102/24 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №79» г. Владивостока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО учителей МБОУ «СОШ №79» г.Владивостока  Протокол № \_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  МБОУ «СОШ №79»  г.Владивостока  Михеенко Н.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ «СОШ №79»  г.Владивостока  Култышева Е.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**для 7 класса**

**на 2014-2015 учебный год**

**Составитель: Зятина Ж.В.Труфанова Людмила Борисовна**

**2014**

***Поурочно-тематическое планирование по физической культуре***

***для 7 класса (34 недели, 102 часа, 3 ч/нед)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Легкая атлетика (18 часов+9 д/ч)* | | | | |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Форма контроля** | **Дата проведения** |  |
| 1/1 | Вводный урок. ТБ по Л/А. ТБ в спортзале, на стадионе. Самостраховка, самоконтроль, оказание первой помощи. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5-6 минут. ОЗ – Влияние занятий ФК на организм занимающихся. | Фронтальный опрос | 01-05.09 |  |
| 2/2 | Бег 30м, прыжок в длину с места на результат. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5-6 минут. | Текущий |  |
| 3/3 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Равномерный бег 500 метров** | Корректировка техники бега |  |
| 4/4 | Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Бег 60м. Финиширование. Старт из различных положений. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5-7 минут. | Текущий | 08-12.09 |  |
| 5/5 | Спринтерский бег. Бег 60м на результат. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Медленный бег в сочетании с ходьбой 6-7 минут. Подвижные игры. | Корректировка техники бега. Фиксирование результата |  |
| 6/6 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры.** | Текущий |  |
| 7/7 | Равномерный бег 800 метров. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Развитие выносливости. | Корректировка техники бега | 15-19.09 |  |
| 8/8 | 6 минутный бег. Развитие выносливости. ОРУ. | Фиксирование результата |  |
| 9/9 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры.** | Текущий |  |
| 10/10 | Метание мяча на дальность с места, с шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой 8-9 минут. ОРУ. Эстафеты. | Корректировка техники метания | 22-26.09 |  |
| 11/11 | Равномерный бег до 1000м. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Развитие выносливости, ловкости, силы. | Корректировка техники бега. Корректировка техники метания |  |
| 12/12 | **Динамический час. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 13/13 | Метание мяча на результат. Медленный равномерный бег в сочетании с ходьбой до 10 минут. ОРУ. Развитие силы, выносливости, ловкости. | Фиксирование результата | 29.09-03.10 |  |
| 14/14 | Бег 1000м на результат. ОРУ. РДК: выносливость. | Фиксирование результата |  |
| 15/15 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 16/16 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. ОРУ. | Корректировка техники прыжка | 06-10.10 |  |
| 17/17 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. | Корректировка техники прыжка |  |
| 18/18 | **Динамический час. Игра в Лапту.** | Текущий |  |
| 19/19 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Прыжок на результат. Специальные беговые, прыжковые упражнения. | Корректировка техники прыжка. Фиксирование результата | 13-17.10 |  |
| 20/20 | Кроссовый бег. Равномерный бег до 12-15 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега |  |
| 21/21 | **Динамический час. Игра в лапту.** Равномерный бег до 12-15 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Текущий |  |
| 22/22 | Кроссовый бег. Равномерный бег до 12-16 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега | 20-24.10 |  |
| 23/23 | Кроссовый бег. Равномерный бег до 12-17 минут. Бег под гору, в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Корректировка техники и тактики бега |  |
| 24/24 | **Динамический час. Игра в лапту.** |  |  |
| 25/25 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК - скоростно-силовых способностей. ОФП. ОРУ. | Корректировка техники прыжка | 27-31.10 |  |
| 26/26 | Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК - скоростно-силовых способностей, силы. ОФП. ОРУ. Отжимание в упоре лежа. | Учет техники прыжка в высоту |  |
| 27/27 | **Динамический час. Игра в лапту.** |  |  |
| *Волейбол (16 часов + 8 д/ч)* | | | | |
| 28/1 | ТБ на волейболе. ТБ в спортзале, на стадионе. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола РДК - скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка (5 станций). | Текущий | 10-14.11 |  |
| 29/2 | Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | Корректировка техники исполнения |  |
| 30/3 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 31/4 | Закрепление техники комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | Корректировка техники исполнения | 17-21.11 |  |
| 32/5 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | Корректировка техники исполнения |  |
| 33/6 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 34/7 | Обучение технике нижней подачи через сетку | Корректировка техники исполнения | 24-28.11 |  |
| 35/8 | Закрепление техники нижней подачи через сетку. Обучение технике прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники исполнения |  |
| 36/9 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 37/10 | Нижняя прямая подача через сетку, из 10 подач. Закрепление техники прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Оценка техники нижней прямой подачи | 01-05.12 |  |
| 38/11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование техники прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники исполнения |  |
| 39/12 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 40/13 | Комбинации из основных элементов (прием, передача, удар). | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | 08-12.12 |  |
| 41/14 | Закрепление техники основных элементов перемещений и владения мячом. | Корректировка техники исполнения |  |
| 42/15 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | Текущий |  |
| 43/16 | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Корректировка техники исполнения | 15-19.12 |  |
| 44/17 | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Корректировка техники исполнения |  |
| 45/18 | **Динамический час. Соревнование с элементами спортивных игр.** | текущий |  |
| 46/19 | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Текущий | 22-26.12 |  |
| 47/20 | Закрепление техники элементов волейбола в игре «Мяч через сетку» | Текущий |  |
| 48/21 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| *гимнастика 8ч; баскетбол 12ч; 10ч д/ч* | | | | |
| 49/1 | Т.Б. в спортзале, раздевалке, на гимнастике. Основы знаний: «Оказание первой помощи». Закрепление, совершенствование: выполнения строевых команд. | Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд | 12-17.01 |  |
| 50/2 | Обучение технике кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках. | Корректировка техники выполнения |  |
| 51/3 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| 52/4 | Закрепление техники кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках. | Корректировка техники выполнения | 19-23.01 |  |
| 53/5 | Закрепление техники кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | Корректировка техники выполнения |  |
| 54/6 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| 55/7 | Совершенствование техники кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | Корректировка техники выполнения | 26-30.01 |  |
| 56/8 | Обучение технике стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | Корректировка техники выполнения |  |
| 57/9 | **Динамический час. Соревнование по подвижным играм на снегу** | Текущий |  |
| 58/10 | Закрепление техники стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Разучивание комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | Корректировка техники выполнения | 02-06.02 |  |
| 59/11 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки).  Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) | Корректировка техники выполнения |  |
| 60/12 | **Динамический час. Подвижные игры.** | Текущий |  |
| 61/13 | Т.Б. на баскетболе. Закрепление  техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | Корректировка техники движений | 09-13.02 |  |
| 62/14 | Освоение ловли и передачи мяча. | Корректировка техники движений |  |
| 63/15 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 64/16 | Закрепление техники ведение мяча правой и левой рукой в движении | Корректировка техники движений | 16-20.02 |  |
| 65/17 | Закрепление техники ведения мяча с изменением направления, броски двумя руками с места, ведение мяча правой и левой рукой в движении | Корректировка техники движений |  |
| 66/18 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 67/19 | Закрепление техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Корректировка техники исполнения | 23-27.02 |  |
| 68/20 | Закрепление техники бросков мяча в корзину с близкого, среднего расстояния от корзины. | Корректировка техники исполнения |  |
| 69/21 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 70/22 | Совершенствование техники бросков мяча в корзину с близкого, среднего расстояния от корзины. | Оценка техники исполнения | 02-06.03 |  |
| 71/23 | Закрепление техники вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок. | Корректировка техники исполнения |  |
| 72/24 | **Динамический час. Игра в «Стритбол». Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 73/25 | Закрепление техники штрафного броска  Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры | 09-13.03 |  |
| 74/26 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры |  |
| 75/27 | **Динамический час. Игра в «Стритбол». Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| 76/28 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры | 16-20.03 |  |
| 77/29 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры |  |
| 78/30 | **Динамический час. Игра в «Стритбол». Игра в бадминтон.** | Текущий |  |
| *легкая атлетика 12ч, кросс 4ч, д/ч 8ч* | | | | |
| 79/1 | Равномерный бег 6-8 мин. Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК- скоростно-силовых способностей. ОФП. ОРУ. | Корректировка техники бега, прыжка в высоту | 30.03-03.04 |  |
| 80/2 | Кроссовый бег. Прыжок в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения. РДК- скоростно-силовых способностей, силы. ОФП. ОРУ. Отжимание в упоре лежа. | Корректировка техники бега, прыжка в высоту |  |
| 81/3 | **Динамический час. Кроссовый бег. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 82/4 | Кроссовый бег без учета времени | Корректировка техники бега | 06-10.04 |  |
| 83/5 | Кроссовый бег без учета времени | Корректировка техники бега |  |
| 84/6 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 85/7 | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лежа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча; прыжки на двух ногах | Корректировка техники и тактики бега | 13-17.04 |  |
| 86/8 | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода». Бег 30 м Стартовый разгон. Бег 15-18 мин. | Фиксирование результата |  |
| 87/9 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 88/10 | Прыжок в длину с разбега с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полета. Специально прыжковые упражнения. Спортивные игры. ОФП. | Корректировка техники прыжка в длину | 20-24.04 |  |
| 89/11 | Прыжок в длину с разбега с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Специально прыжковые упражнения. Спортивные игры. ОФП. | Корректировка техники прыжка в длину |  |
| 90/12 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 91/13 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фиксирование результата | 27.04-01.05 |  |
| 92/14 | Бег 60м, закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Корректировка техники метания |  |
| 93/15 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 94/16 | Учетный урок по бегу на 60м, совершенствование техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Фиксирование результата, корректировка техники метания | 04-08.05 |  |
| 95/17 | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | Фиксирование результата |  |
| 96/18 | **Динамический час. Подвижные игры. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 97/19 | Бег 500 метров (д); 800 метров (м). | Фиксирование результата | 11-15.05 |  |
| 98/20 | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя; упражнения на координацию - челночный бег 3х10 метров | Фиксирование результата |  |
| 99/21 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |
| 100/22 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | Фиксирование результата | 18-22.05 |  |
| 101/23 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д); на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд.-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата |  |
| 102/24 | **Динамический час. Игра в лапту.** | Текущий |  |