# III Поурочное тематическое планирование 7 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| По плану | Фактически |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1-2 | ***Лёгкая атлетика(12 часов).*** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Спринт. Тестирование. Подвижные игры. | 2 | Ознакомление с новыми знаниями. Контроль двигательных навыков. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Равномерный бег 3 мин. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Линейные эстафеты с этапом до 50 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -выполнять технику низкого старта; - выполнять бег 30 м с максимальной скоростью. | Тестирование в беге на 30м. М.5.1-5.3-5.8сек.  Д.5.4-5.8-6.2сек.(2). | Комплекс УГГ.  Прыжки в длину с места. |  |  |
| 3 | ОРУ. Спринт. Прыжки в длину. Тестирование. Подвижные игры. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Линейные эстафеты с этапом до 50 м. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -выполнять технику низкого старта; - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в прыжках в длину с места М:170-165-160см;  Д:155-148-140см | Комплекс УГГ. |  |  |
| 4-6 | ОРУ. Спринт. Прыжки. Метание. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5-7 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с разбега;  -технику выполнения метания мяча на дальность.  Уметь:  -выполнять технику низкого старта; - выполнять прыжок в длину с разбега;  -выполнять технику метания мяча на дальность. | Контрольный учет техники выполнения низкого старта и стартового разбега. | Комплекс УГГ. Беговые и прыжковые упражнения |  |  |
| 7-8 |  | ОРУ. Спринт. Прыжки. Метание. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с разбега;  -технику выполнения метания мяча на дальность.  Уметь:  -выполнять бег 60 м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние;  -выполнять технику метания мяча на дальность. | Контрольный учет бега на 60 м М:9.4-10.2-11.0сек, Д:9.8-10.4-11.2сек.(7);прыжок в длину с разбега М:360-340-290см, Д:330-300-240см(8). | Комплекс УГГ. Метание мяча. |  |  |
| 9-12 | ОРУ. Метание мяча. Стайерский бег. Подвижные игры. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 9-11 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча весом 150 гр. на дальность способом из-за спины через плечо. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | Знать:  -технику выполнения метания мяча на дальность;  -технику и тактику длительного бега.  Уметь:  -выполнять бег 1500м (девушки) и 2000 м (юноши) с максимальной скоростью;  -выполнять технику метания мяча на дальность. | Контрольный учёт метания мяча М:38-32-28м, Д:26-19-16м(9); кросс М:10.00-11.00-12.00мин, Д:7.30-8.00-8.30мин. (12) | Комплекс УГГ.  Челночный бег 4\*9м. |  |  |
| 13-16 | ***Мини-футбол (4часа).*** | ОРУ. Техника безопасности и правила игры. Тестирование. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передвижений. Удар по мячу серединой подъёма. Удар носком. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в мини-футбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять технику удара по мячу;  -выполнять технику остановки мяча;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. М.:10.4-10.7-11.0сек.; Д.:10.8-11.0-11.5сек.(16). | Комплекс УГГ.  Поднимание туловища. Тест на гибкость. |  |  |
|  |  | | | | | | | | |
| 17-18 | ***Баскетбол (11 часов).*** | Основы знаний. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Подвижные игры. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание). Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Остановка прыжком и повороты на месте. Перехваты мяча. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 4-5м. Эстафеты с предметами. Учебно-тренировочная игра. Развитие гибкости и координационных способностей. | Знать:  -знать приёмы самоконтроля;  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять технику остановки прыжком;  -выполнять технику перехвата мяча;  -выполнять броски мяча в кольцо с расстояния 4-5м;  -выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость. | Тестирование в поднимании туловища. М:45-40-35р. Д.:30-25-20р.(17). Тест на гибкость. М.:+10+8+5 см. Д.:+13+9+6см.(18) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 19-20 | Основы знаний. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание). ОРУ. Остановка прыжком и повороты на месте. Перехваты мяча. Передачи мяча в тройках в движении. Броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 4-5м. Эстафеты с предметами. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -знать приёмы самоконтроля;  -правила игры в баскетбол.  Уметь:  -выполнять технику остановки прыжком;  -выполнять технику перехвата мяча;  -выполнять броски мяча в кольцо с расстояния 4-5м;  -выполнять бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов. | Контрольное упражнение: остановка прыжком и повороты на месте (19) и перехват мяча (20)-техника выполнения. | Комплекс УГГ.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| 21-22 | ОРУ. Подвижные игры. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Передачи мяча в тройках в движении. Броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 4-5м. Эстафеты с предметами. Учебно-тренировочная игра. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол.  Уметь:  -выполнять броски мяча в кольцо с расстояния 4-5м;  -выполнять бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Контрольное упражнение: броски мяча в кольцо с расстояния 4-5м (3 точки по 5 бросков) 7-5-2 попадания (21). Тестирование в прыжках через скакалку. М.95-88-80 р.;Д.:115-108-100 р.(22). | Комплекс УГГ.  Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 23-27 | ОРУ. Подвижные игры. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов.. Учебно-тренировочная игра. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол.  Уметь:  -выполнять бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов;  -выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Контрольное упражнение: броски мяча в кольцо после ведения и 2 шагов (10 попыток)М:5-4-1попадания (23). Тестирование в метание мяча весом 1 кг. М:455-415-360см.; Д.:475-395-345см.(24). Подтягивание. М.:7-5-3р.; Д.:13-10-7р. (25). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 28-30 | ***Гимнастика (14 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. Акробатика. Равновесие. Лазание. | 3 | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. ОРУ. Полоса препятствий. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (юн). Стойка на голове и руках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев). Мост из положения стоя (дев). Шаги «польки» на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.  Уметь:  -выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках и стойку на голове и руках (юн);  -выполнять кувырок назад в полушпагат и мост из положения стоя (дев). | Текущий | Комплекс УГГ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев). |  |  |
| 31-32 | Основы знаний. ОРУ. Акробатика. Равновесие. Лазание. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Полоса препятствий. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (юн). Стойка на голове и руках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Шаги «польки» на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.  Уметь:  -выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках и стойку на голове и руках (юн);  -выполнять кувырок назад в полушпагат и мост из положения стоя (дев). | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (юн).(31) Кувырок назад в полушпагат (дев). (31)-техника выполнения. | Комплекс УГГ. Стойка на голове и руках (юн). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение. |  |  |
| 33-34 | Основы знаний. ОРУ. Акробатика. Равновесие. Перекладина низкая (юн). Жерди (дев). Лазание. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Полоса препятствий. Стойка на голове и руках (юн). Мост из положения стоя (дев). Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Переворот в упор толчком двух (юн). Переворот махом одной и толчком другой (дев). Шаги «польки» на бревне. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.  Уметь:  -выполнять стойку на голове и руках (юн);  -выполнять мост из положения стоя (дев);  -выполнять акробатическое соединение из 4-5 элементов. | Стойка на голове и руках (юн). (33). Мост из положения стоя (дев). (33).Акробатическое соединение. (34)-техника выполнения. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 35-36 |  | Основы знаний. ОРУ. Перекладина низкая (юн). Жерди (дев). Лазание. | 2 | Закрепление новых знаний. | ОРУ. Полоса препятствий. Переворот в упор толчком двух (юн). Переворот махом одной и толчком другой (дев). Соскок махом назад с поворотом на 90\*. Соединение из 2-3 элементов. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.  Уметь:  -выполнять переворот в упор толчком двух (юн);  -выполнять переворот махом одной и толчком другой (дев). | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 37-39 | Основы знаний. ОРУ. Перекладина низкая (юн). Жерди (дев). Лазание. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Полоса препятствий. Переворот в упор толчком двух (юн). Переворот махом одной и толчком другой (дев). Соскок махом назад с поворотом на 90\*. Соединение из 2-3 элементов. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.  Уметь:  -выполнять переворот в упор толчком двух (юн);  -выполнять переворот махом одной и толчком другой (дев);  -выполнять соскок махом назад с поворотом на 90\*;  -выполнять соединение из 2-3 элементов. | Переворот в упор толчком двух (юн)(37).  Переворот махом одной и толчком другой (дев)(37)  Соскок махом назад с поворотом на 90\* (38).  соединение из 2-3 элементов(39).-техника выполнения. | Комплекс УГГ.  Прыжок в длину с места. |  |  |
| 40-41 | Основы знаний. ОРУ. Лазание. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Развитие прыгучести и координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила страховки на занятиях гимнастикой.  Уметь:  -выполнять лазание по канату в два приёма;  -выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Лазание по канату в два приёма (41) –техника. Тестирование в прыжках в длину с места М:170-165-160см;  Д:155-148-140см (40). | Челночный бег 4\*9м.  Поднимание туловища. Тест на гибкость.  Прыжки через скакалку за 1 мин.  Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 42-48 | ***Настольный теннис (7 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 7 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности и правила игры в настольный теннис. Жонглирование мячом. Удар «тычком». Накат справа, слева. Учебная игра. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в настольный теннис.  Уметь:  -выполнять изученные технические элементы в настольном теннисе;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  --выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  --выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  --выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. М.:10.4-10.7-11.0сек.; Д.:10.8-11.0-11.5сек.(42).  Поднимание туловища. М:45-40-35р. Д.:30-25-20р.(43). Тест на гибкость. М.:+10+8+5 см. Д.:+13+9+6см.(44).  Прыжки через скакалку. М.95-88-80 р.;Д.:115-108-100 р.(45).  Метание мяча весом 1 кг. М:455-415-360см.; Д.:475-395-345см.(46). Подтягивание. М.:7-5-3р.; Д.:13-10-7р. (47). |  |  |  |
| 49 | ***Лыжная подготовка (16 часов).*** | Основы знаний. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Подбор инвентаря. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -владеть лыжным инвентарём;  -выполнять технику одновременного одношажного хода. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 50 | ***Волейбол (14 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника безопасности и правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 51-52 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять технику одновременного одношажного хода;  выполнять технику одновременного двухшажного хода;  - выполнять технику попеременного двухшажного хода. | Контрольный учёт техники выполнения одновременного одношажного хода (52). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 53 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника безопасности и правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 54-55 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Торможение упором. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять технику торможения «плугом» и упором;  -проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью;  выполнять технику одновременного двухшажного хода;  - выполнять технику попеременного двухшажного хода. | Лыжные гонки на 1 км. Ю:6.00-6.30-7.00 мин.Д:6.30-7.00-8.00мин.(54).Контрольный учёт техники выполнения одновременного двухшажного хода (55). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 56 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Передачи мяча в паре через сетку. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в паре через сетку. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 57-58 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Торможение упором. Подъём «ёлочкой». Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять технику торможения «плугом» и упором;  -выполнять подъём и спуск изученным способом;  - выполнять технику попеременного двухшажного хода. | Контрольный учёт техники выполнения попеременного двухшажного хода (57). Торможение «плугом» (58) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 59 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Передачи мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в паре через сетку;  -выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 60-61 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение упором. Подъём «ёлочкой». Спуски со склона в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять технику торможения упором;  -выполнять подъём и спуск изученным способом;  - проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью; | Лыжные гонки на 2 км. Ю:12.30-13.00-13.40 мин. Д:14.00-14.30-15.00мин.(60).Торможение упором (61). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 62 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками над собой. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Передачи мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в паре через сетку;  -выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | Контрольное упражнение передача мяча сверху двумя руками над собой. Ю:18-14-10раз. Д:16-12-8раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 63-64 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.. Подъём «ёлочкой». Спуски со склона в основной стойке. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять поворот на месте махом;  -выполнять подъём «ёлочкой»;  -выполнять спуск в основной стойке. | Контрольный учёт техники подъёма «ёлочкой». (63). Поворот на месте махом(64). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 65 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Передачи мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять нижнюю передачу мяча над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в паре через сетку;  -выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | Контрольное упражнение передача мяча снизу двумя руками над собой. Ю:18-14-10раз. Д:16-12-8раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 66-67 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять спуск в основной стойке. | Контрольный учёт техники спуска со склона в основной стойке(66). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 68 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. | ОРУ. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Передачи мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в паре через сетку;  -выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 69-70 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  - проходить дистанцию 3 км с максимальной скоростью. | Лыжные гонки на 3 км. Ю:16.50-17.40-18.30 мин. Д:19.30-20.30-22.00мин.(69-70). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 71 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 1 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками. Передачи мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять чередование передач мяча сверху-снизу над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в паре через сетку;  -выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | Контрольное упражнение передачи мяча сверху-снизу двумя руками над собой. Ю:16-14-8раз. Д:15-13-6раз. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 72 | ***Лыжная подготовка.*** | Основы знаний. | 2 | Закрепление новых знаний. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  - применять изученные способы передвижения на уроке. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 73-74 | ***Волейбол.*** | Основы знаний. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Передачи мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять передачи мяча в паре через сетку;  -выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | Контрольное упражнение передачи мяча в паре через сетку. Ю:18-10-8раз. Д:16-8-6раз(73). Нижняя прямая подача с 6м из 5 попыток. Ю:3-2-1р. Д:2-1-0р.(74). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 75-78 | Основы знаний. | 4 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -применять полученные знания и двигательные навыки в учебной игре. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 79-82 | ***Лёгкая атлетика (16 часов).*** | Основы знаний. Строй. ОРУ. | 4 | Закрепление новых знаний. | Правила безопасности при беге, прыжках, метаниях. Основные приёмы самоконтроля. Перестроение в 2 и 3 шеренги и колонны на месте и в движении. ОРУ. Равномерный бег 3-4 минуты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Низкий старт с преследованием. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -перестраиваться в 2 и 3 шеренги и колонны на месте и в движении;  -выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 83-84 |  | Основы знаний. Строй. ОРУ. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Перестроение в 2 и 3 шеренги и колонны на месте и в движении. ОРУ. Равномерный бег 3-4 минуты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Низкий старт с преследованием. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -перестраиваться в 2 и 3 шеренги и колонны на месте и в движении;  -выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом. | Контрольный учёт техники низкого старта и стартового разгона (83).Контрольное упражнение прыжок в высоту с разбега Ю:115-110-105см. Д:100-95-90см (84). | Комплекс УГГ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 85-86 |  | Основы знаний. Строй. ОРУ. Подвижные игры. Тестирование. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Перестроение в 2 и 3 шеренги и колонны на месте и в движении. ОРУ. Равномерный бег 4-5 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 30 м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в беге на 30м. Ю:5.1-5.3-5.8сек. Д:5.4-5.8-6.2сек (85). Прыжки в длину с места М:170-165-160см;  Д:155-148-140см (86). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 87-88 |  | Основы знаний. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 5 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 60 м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | Контрольное упражнение бег 60м. Ю:9.4-10.2-11.0сек. Д:9.8-10.4-11.2сек (88). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 89-91 |  | Основы знаний. ОРУ. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 2-6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение прыжок в длину с разбега. Ю:360-340-290см. Д:330-300-240см(91). | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9 м. |  |  |
| 92-94 |  | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 3 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | ОРУ. Равномерный бег 6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять метание мяча на дальность способом из-за спины через плечо;  - выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -выполнять бег 1500-2000м с максимальной скоростью. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. М.:10.4-10.7-11.0сек.; Д.:10.8-11.0-11.5сек.(92). Контрольное упражнение метание мяча на дальность. Ю:38-32-28м. Д:26-19-16м(93). Бег 2км.Ю:10.00-11.00-12.00 мин. 1,5км Д:7.30-8.00-8.30мин( 94). | Комплекс УГГ. Поднимание туловища. Тест на гибкость.  Прыжки через скакалку за 1 мин.  Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 95-103 | ***Мини-футбол (9 часов).*** | Основы знаний. ОРУ. Тестирование. | 9 | Закрепление новых знаний. Контроль двигательных навыков. | Двигательный режим во время каникул. Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передвижений. Жонглирование мячом. Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30сек. Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координации движений. | Знать:  -двигательный режим во время каникул;  - правила игры в мини-футбол.  Уметь:  -выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  --выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз;  --выполнять метание мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя ноги врозь;  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз. | Поднимание туловища. М:45-40-35р. Д.:30-25-20р.(95). Тест на гибкость. М.:+10+8+5 см. Д.:+13+9+6см(96).  Прыжки через скакалку. М.95-88-80 р.;Д.:115-108-100 р.(97).  Метание мяча весом 1 кг. М:455-415-360см.; Д.:475-395-345см.(98). Подтягивание. М.:7-5-3р.; Д.:13-10-7р. (102). | Комплекс УГГ. |  |  |