**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока  № урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  Спринтер-  ский бег, прыжки в длину с  разбега  Челночный бег 3х10м,  Бег60м | Вводный  1-2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях на спортивной площадке и на уроках легкой атлетики. Медленный бег 6-8 минут. Высокий старт до 40 м -3-4раза. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести, быстроты, координации. | **Уметь** пробегать  с максимальной скоростью 60 м с высокого старта  Знать требования по технике безопасности  на уроках легкой атлетики. | Текущий | К№1  Бег до10-15 минут, отжимание  Д- 6-9-12.  Ю.15-26-32 | 02.09  04.09 |  |
| Комплексный  3 | Медленный бег 6-8минут. Высокий старт. Стартовый разгон до 30м, бег по дистанции 40–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м -3раза. Упражнения для развития быстроты, прыгучести, ловкости. | **Уметь** пробегать  с максимальной скоростью 60 м с высокого старта передавать эстафетную палочку. | Текущий | К№1  Бег15-20минут подтягивание-5-10раз  Д.-7-20раз | 06.09 |  |
| Комплексный  Учетный  4 | Медленный бег 10минут. Высокий старт до 20 м 3-5раз. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40–60 м. Финиширование. Эстафетный бег по 50м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Зарождение Олимпийских игр древности. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку. | Контрольный  Бег 30м  Д5.0-6.2-6.3  М4.8-5.6 -5.9 | К№1.  СБУ,  Зарождение  Олимпийских игр древности | 9.09 |  |
| Учетный  Комплексный  5 | Бег 10минут, ОРУ, СБУ, бег 6о м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.  Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м.  Выполнение комплекса №1 домашнего задания | **Уметь** пробегать  с максимальной скоростью 60 м с опорой на одну руку | Контрольный  Бег 60м  Д-9.8-10.4-11.2  М.-9.4-10.2-11.0 | К№1  Слагаемые ЗОЖ | 13.09 |  |
| Метание мяча,  прыжки в длину с места,  челночный бег3х10м | Изучение нового  материала  6 | Бег 10-12 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места на  результат. Челночный бег. 3Х10м -3раза,  метание мяча с места и с разбега. Техника безопасности.  Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | **Уметь** прыгать в длину с  места, выполнять челночный бег, метать мяч с места. | Д.-200-(160-180)-140  М,-205-(170-190)-150 | К №1  Прыжки с места -10 раз,  Бег до 30 минут, отжимание 8-40 раз. | 16.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка  Метание мяча, прыжки в длину с разбега. | 7  Изучение  нового  материала  Учетный | Бег 12-15минут, ОРУ, СБУ, ТБ,метание мяча с места,  челночный бег 3х10м на результат, бег 3разах30м  прыжки в длину с разбега-10 раз, поднимание туловища 30-50 раз, приседание 30-100раз. Упражнения на гибкость.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. | Уметь метать мяч  с разбега, знать технику выполнения метания мяча и ТБ. | Контрольный  Челночный бег 3х10м  Ю.-8.3-9.5 -10.0  Д-8.7-8.8-.9.6 | К №1 бег до20 минут, пистолет 6-  20 раз с поддержкой | 18.09 |  |
| 8  Учетный  Комплексный | Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 6х10м.Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Упражнения для развития скоростно силовых качеств. | **Уметь** прыгать в  длину  с 9-11 беговых  шагов, метать мяч с  разбега. | .  Контрольный  СБУ техника  выполнения. | К № 1  Прыжки со скакалкой  300- 600раз | 20.09 |  |
| Учетный  комплексный  9 | Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег 4раза х100м.  Метание мячас разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, наклоны вперед из исходного положения сидя и стоя. | **Уметь** прыгать в длину с 4–5 беговых шагов,  выполнять эстафетный бег, метать мяч  с разбега, | Контрольный  Прыжок в длину с разбега  Д350-300-240  М380-350-290 | К №1  Бег до 20- 30 минут,  отжимания8-40раз | 23.09 |  |
| Метание мяча  Бег на выносливость  Челночный бег 6х10м  Прыжки.  РДК  Метание  мяча  Прыжки с  места, прыжки  со  скакалкой. | 10  Учетный  Комплексный | Бег 10 минут, ОРУ, СБУ. ТБ. Метание мяча на технику.  Бег 6минут на результат.  Упражнения для развития силы, гибкости, прыгучести, координации, игра в футбол, баскетбол. | **Уметь** метать мяч  с места и с разбега, знать основы метания, пробегать 6минут по нормативам. | Контрольный  Бег 6минут  Д1200-1000-  800м  Ю-1400-1200-  1000м | К №1  Приседание  30 -100раз  Бег20минут | 25.09 |  |
| 11  Учетный.  Комплексный | Метание мяча на технику на оценку ОРУ. Челночный бег6х10м  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать мяч на технику. | Контрольный  Техника метания мяча | К №1  Поднимание прямых ног  20-50 раз | 27.09 |  |
| 12  Учетный | Бег 10 минут. Метание мяча на дальность на результат.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места-10раз, прыжки со скакалкой 2-4 минуты.  Приседание 20-80 раз, отжимание 8-40.  Упражнения на гибкость. Игра в баскетбол, футбол. | **Уметь** метать мяч на дальность и в цель, прыгать  на скакалке2-4 минуты | Контрольный  Д«5» – 26 м;  «4» – 19 м;  «3» – 16 м  М.-39-31-23 | К № 1  Отжимание  10-40 раз, бег 20-30 минут | 30.09 |  |
| Кроссовая  подготовка,  спортивные  игры | Учетный  Комплексный  13 | Бег 6минут, ОРУ, СБУ, бег 1500м на результат.  Подтягивание, игра в баскетбол, футбол, РДК. | **Уметь** пробегать 1500м на результат. | Контрольный  1500м М.-  6.30-7.00-7.30  Д.-7.00-7.30-  8.00 | К №1  Бег 15-20 минут, | 02.10. |  |
| Кроссовая  подготовка | Учетный  14 | Бег 6 минут. ОРУ. СБУ. Бег 2000м без учета времени в равномерном темпе. РДК, игра в баскетбол, футбол. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе  15 -20минут. | Контрольный  Бег на выносливость  2000м | К №1  Бег 20-25минут в равномерном темпе | 04.10 |  |
| Кроссовая  подготовка | Учетный  Комплексный  15 | Бег 6минут. ОРУ, СБУ, бег 3х30м,  Бег 1000м на результат. Подтягивание, поднимание туловища, игра в футбол, волейбол. | **Уметь** пробегать 1000м на  результат | Контрольный  1000м  Д-5.00-5.30-  6.00  Юн..4.10-4.30-5.00 | К №1  Отжимание 8-40раз  Прыжки со скакалко500- 1000раз | 07.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол**  **9 часов**  **Техника безопасно-**  **стина занятиях**  **баскет-**  **болом.**  **Ведение мяча с изменением**  **высоты**  **отскока**  **Передачи мяча в тройках в движении**  **Бросок мяча двумя руками от головы,**  **Штрафной бросок** | Изучение нового  материала.  Комплекс-  ный  16  Учетный  17  Комплекс-  ный  Учетный  18  Учетный  Комплекс-  ный  19 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.Бег 8минут с ведением мяча. ОРУ с баскетбольными мячами Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактические действия | Контрольный  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | К №1  Выпрыгивание из приседа  15-40раз | 09.10  1 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять  броски мяча после ведения. | Оценка техники выполнения передачи мяча  в стену за 20 секунд | К №1  Отжимание  10-40раз | 11.10  2 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять броски мяча со средней дистанции. | Штрафной  бросок из 10 попыток  Д -7-5-3  Ю-8-6-4 | К №1  Упор присев, упор лежа  за 30 секунд | 14.10  3 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными  способами в движении в парах и тройках. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.  Позиционное нападение со сменой мест. Развитие двигательных качеств. Зонная защита. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять  штрафной бросок. | Контрольный  Ведение мяча с изменением  направления, скорости и высоты отскока | К №1  «Пистолет»  6-10-15  Выпрыгивание из приседа 10-20 раз | 16.10  4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передачи  мяча в  парах, тройках  с сопротивле  нием.  Броски мяча двумя руками от головы  Ведение, передачи, броски, учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплек-  сный  20 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия, передавать мяч в парах и тройках. | Оценка техники выполнения ведения мяча | К №1  Упор присев , упор лежа, выпрыгнуть за 30 секунд | 18.10  5 |  |
| Комплекс-  ный  21 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №1  Приседание  30- 100раз  Поднимание прямых ног  20 -60раз | 19.10  6 |  |
| Учетный  22 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от  головы со средней дистанции на оценку. РДК | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Контрольный  Передачи мяча в тройках-техника выполнения передач. | К №1  Отжимание  8-40 раз  «Пистолет»  6-10-15-20  раз | 21.10  7 |  |
| Тактические действия: быстрый прорыв, личная защита. | Учетный  23-24 | Бег 6минут. ОРУ с мячами. Ведение, передачи, броски мяча с точек.  Тактические действия-быстрый прорыв, личнаязащита-на оценку. РДК | **Уметь применять**  **личную защиту в учебной игре** | **Контрольный**  **Тесты д/з**  **на оценку** | К№1  Тесты  домашнего  задания | 23.10  25.10  8-9 |  |

***2 ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА 21 час***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнас-**  **тика**  **21 час**  **Висы.**  **Акроба-**  **тические**  **упражне**  **ния**  **Подтяги**  **гивание**  **Акроба-**  **ка.**  **Кувырок**  **вперед,**  **назад,**  **висы.** | Комплек  сный  1- 2  (25 -26) | Инструктаж по технике безопасности Строевые упражнения.  ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 6 минут.  Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  Вис на согнутых руках. Размахивание в висе. Вис согнувшись.  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые | Текущий | К № 2  Упражнения  утренней гимнастики.  История гимнастики. | 06.11  08.11 |  |
| 3-4  (27-28)  Учетный  Комплекс-  ный | ТБ, Строевые упражнения. Бег в медленном темпе 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.  Ю.-упражнения на высокой перекладине: вис согнувшись, вис  прогнувшись, подтягивание, подъем переворотом в упор, соскок махом назад. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю).  Лазанье по канату на быстроту. Длинный кувырок через препятств | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических  элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | Контрольный  Акробатические упражнения:  стойкана лопатках, кувырок вперед, кувырок назад,  мост.  Стойка на голове  и руках (ю) | К № 2  История развития гимнастики в России  Комплекс  упражнений для  укрепления  мышц жив. | 11.11  13.11 |  |
| Упражне-  ния на  фитболах, упражнен.  гантелями | 5-6  (29 -30)  Учетный  Комплекс-  ный | Бег 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с гантелями, фитболами.  Подъем переворотом в упор, подъем силой.вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок с поворотом – на оценку, Подтягивание на низкой перекладине(д), на высокой перекладине –(ю.). Акробатическая зачетная композиция из упражнений урока №3  Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса. РДК. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученныхакробати-  ческих упражнений | Контрольный  Поворот кругом в движении, | К № 2  Прыжки со скакалкой  2-4 минуты | 15.11  18.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробати-  ческие и ритмические композиции  Лазанье по канату.  Упражнения на силу, гибкость.  Упражнения с гантелями  на перекладине, на бревне.  Упражнения  степ-  аэробики, на брусьях, акробатичес  кие упражнения  Опорный  прыжок через коня,  упражнения с  предметами,  акробатическ  упражнения | 7-8  (3 1- 32)  Изучение  нового  материала  учетный | Медленный бег 6 минут. ОРУ в движении. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев.  Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360\* (Зачетная акробатическая композиция №1 Юноши.)  Лазанье по канату. РДК | Уметь выполнять  акробатические  зачетные композиции  и композиции  на перекладине, ритми-  ческие упражнения. | Контрольный  Сед углом,  стоя на коле-  нях наклон  назад на оценку.  Ю.-длинный кувырок в упор присев, выпрыгнуть. | К №2  Комплекс ритмической  гимнастики  видеопроект  Стойка на голове и  руках силой  (юноши) | 20.11  22.11 |  |  |  |
| Комплексный  Учетный  9  (33) | Бег в медленном темпе. ОРУ с предметами . Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине. Упражнения на бревне. Основы ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями, с мячами, с фитболами.  Развитие силовых способностей, гибкости. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | Контрольный  Зачетная  Композиция №1 | К № 2  Составить видеопроект  ритмической  гимнастики.  Отжимание  10-40 раз | 25.11 |  |
| Комплексный  10  (34) | Медленный бег 10 минут. ОРУ. Зачетная акробатическая композиция №2. Упражнения на низких брусьях.  Лазанье по канату на скорость. Базовые шаги аэробики. Развитие силы, выносливости и координации. Упражнения степ –аэробики, ритмические упражнения.  Упражнения с обручами, гантелями, булавами. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовых шагов аэробики.  Уметь лазать по канату | Текущий | К № 2  Составить видеопроект:  ритмические  упражнения  с предметами. | 27.11 |  |
| Комплексный  Учетный  11  (35) | Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Вис на согнутых руках на оценку.  Танцевально – ритмические композиции.  Упражнения на гибкость.  Акробатическая композиция №2. | **Уметь** выполнять акробатическую  Комбинацию №2 | Контрольный  Вис на согну-  тых руках  60-40-25  Подтягивание в висе на перекл. | К №2  «Пистолет»  6-10-15-20 | 29.11 |  |
| Изучение  нового  материала.  Учетный  12-13  (36- 37) | Бег 10 минут. ОРУ на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок через коня.  Лазание по канату. Развитие выносливости и координации. Акробатическая композиция №2. Упражнения на фитболах, с гантелями, на гимнастических скамейках, со скакалками, ю.-Стойка на руках с помощью, длинный кувырок через препятствие высотой 90\*  танцевальные упражнения. Упражнения на силовых тренажерах, тренажерах для укрепления мышц брюшного пресса. | **Уметь** выполнять  зачетную комбинацию  №2, выполнять опорный прыжок через коня. | Контрольный  Зачетная  Акробатическая  композиция  №2 на оценку | К № 2  Приседание  40-100раз  Отжимание  10-40раз | 02.12  04.12 |  |
| Опорный прыжок через коня  Акробатичес  кие композиции | Комплексный  14 -15  (38-39) | Бег 10минут. ОРУ с набивными мячами.  Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня  углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной  ногой (д), через коня в длину (ю). Акробатические упражнения (ю)- стойка на голове и руках силой, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках, сед углом, наклон вперед, мост, переход в упор присев.  Развитие силовых способностей, гибкости. | **Уметь выполнять**  **опорный прыжок через коня в длину(ю), углом с разбега под углом к снаряду (д).** | Текущий | К № 2  Видеопроект  ритмической  гимнастики. | 06.12  09.12 |  |
| Опорный прыжок  Лазание по  канату | КомплексныйУчетный  16  (40) | Бег 10минут. ОРУ без предметов на гибкость. Опорный прыжок через коня (д), на оценку. Опорный прыжок через коня в длину(ю). Упражнения на фитболах, на силовых тренажерах, лазание по канату. Упражнения на силу, гибкость, координацию. | **Уметь выполнять опорный прыжок**  **через коня, лазать по канату на скорость.** | Контрольный  Видеопроект  на оценку. | К №2  Видеопроект  комплекса упражнений  с гантелями | 11.12 |  |
|  | Комплексный  Учетный  17-18  (41-42) | Бег 10минут. ОРУ. Лазание по канату на скорость на оценку. Силовые упражнения с гимнастическими скамей-  ками, на фитболах, прыжки со скакалками. Акробатические композиции из 5элементов. Опорный прыжок через коня | **Уметь выполнять**  **упражнения с**  **гимнастическими**  **скамейками.** | Контрольный  Лазание по канату на скорость | К №2  Прыжки со скакалками  2-4 минуты | 13.12  16.12 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ритмические  упражнения  опорный прыжок | Учетный  Комплексный  19  (43) | Бег 10 минут. ОРУ без предметов. Танцевально- ритмическая композиция. Опорный прыжок через коня углом с разбега под углом к снаряду (д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю.Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных упражнений, выполнять подтягивание | Контрольный  Подтягивание  Д-18-13-6  Юн.-12-9-5 | К № 2  Видеопроект  ритмическая гимнастика  поднимание  прямых ног  30-60раз | 18.12 |  |
| Упражнения  ритмической гимнастики упражнения  на тренажерах,  упражнения  на гибкость, силу. | Учетный  Комплексный  20  (44) | Бег 6 минут. ОРУ на гибкость, прыжковые упражнения.  Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(ю),  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (Д).Упражнения ритмической гимнастики, упражнения на тренажерах, упражнения домашнего задания. | **Уметь** выполнять  Опорный прыжок ноги врозь через коня  в длину(ю), под углом к снаряду и толчком одной (д),выполнять упражнения ритмической гимнастики | Контрольный  Опорный  прыжок ноги  врозь через  коня в длину  Ю. под углом к снаряду и толчком одной  (Д) | К № 2  Видеопроект  ритмической  композиции.  Поднимание туловища-25-75  раз, отжимание  от пола 8 -40  раз | 20.12 |  |
| Учетный  Комплексный  21  (45 ) | Бег 10минут. ОРУ. Упражнения на гибкость.  Упражнения домашнего задания на оценку:  - отжимание от пола,  - поднимание прямых ног, поднимание туловища из исходного положения согнув ноги под углом 90\*  - прыжки со скакалкой за 1 минуту;  -приседание на двух ногах,  -выпрыгивание из низкого приседа  упражнения на растягивание, гибкость | **Уметь** выполнять  упражнения  домашнего  задания | Контрольный  -отжимание  Д-8-12-16раз  Ю-20-30-40раз  -поднимание  туловища-  25-40-50раз  Ю.-40-50-76  -прыжки со скакалкой за1  минуту:Д-170  150-130, Ю-  150-125-105 | К № 2  Видеопроекты,  Прыжки со скакалкой-500  Поднимание туловища -50  Поднимание ног  30- 50раз | 23.12 |  |

**Лыжная подготовка 21 час 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| 1-2  (46 – 47)  ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход | Изучение  нового  материала | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. ОРУ Передвижение по учебной лыжне 1 – 2 км без палок .Одновременный бесшажный ход 3х50м  Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход, переход с хода на ход. П.И. «Кто дальше проскользит на одной лыже» | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки.  Уметь выполнять  лыжные ходы | Текущий | Повторить  ТБ на занятиях  лыжной  подготовкой,  правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах.  правила подбора  лыжного  инвентаря. | *10.01*  13.01 |  |
| 3 (48)  Одновременный одношажный ход,  одновременный  бесшажный ход,  Применение  лыжных мазей | Комплексный | ОРУ Передвижение по учебной лыжне 1-2 км без палок.  Одновременный бесшажный ход 4х50м, одновременный одношажный  ход 4х50м, попеременный двухшажн.  ход равномерное передвижение1-2  км | Уметь выполнять  лыжные ходы: одновременный одношажый ход, попеременный двухшажный ход | Текущий | Подготовить  сообщение на  тему:  «Виды  лыжного спорта» | *15.01* |  |
| 4 (49)  Подъем в гору скользящим шагом. Техника безопасности при подъемах и спусках  Сочетание лыжных | Комплексный | ТБ при подъемах и спусках. Передвижение по учебной лыжне 1-2км.  Одновременный одношажный ход.  Переход с хода на ход Подъем в гору скользящим шагом, подъем «лесенкой» Эстафеты 3х 100м с передачей палок | Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом,  «лесенкой»,  переходить с хода на ход. | Текущий | Выполнять подъемы, спуски, проходить дистанцию  2- 4 км | *17.01* |  |
|  |
| 5-6 (50 – 51)  Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой».  Коньковый ход.  Сочетание лыжных ходов. | Комплексный.  Изучение нового материала | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 1-2 км. Одновременный  одношажный ход 4х100м, коньковый ход. Сочетание лыжных ходов. Подъем в гору «елочкой», скользящим шагом, ступающим шагом. Подвижные игры.  Эстафеты 3 х 200 м с передачей палок. | Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой»,  коньковый ход, пробегать дистанцию 1км на время | Контрольный  Прохождение  дистанции 1км на результат | Выполнять подъемы, спуски, проходить  Дистанцию 2- 5 км  Сообщение:  Значение занятий лыжным спортом для  поддержания  работоспособности | *20.22.01* |  |
|  |  | |  |  | |  | |
| 7 (52)  Спуски, подъем  в гору скользящим  шагом. Коньковый  ход. Торможение  «плугом»  «остановка рывком | Учетный  комплексный | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне. Одновременный одношажный ход, Подъем в гору скользящим шагом.  Коньковый ход.  Подвижные игры. «Остановка рывком». | Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом  коньковым ходом | Оценка техники выполнения подъема скользящим шагом | Выполнять подъемы и спуски,  проходить в равномерном темпе 3-5 км | *24.01* |  |
|  |  |
| 8-9 (53 -54)  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Коньковый ход.  Переход с попеременного хода к одновременным ходам | Комплексный | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами 1 – 2км. Подъем в гору скользящим шагом, коньковым шагом. Преодоление бугров и  впадин при спуске с горы.  Переход с хода на ход.  4-5раз х200м | Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугров и впадин при спуске с горы.  Коньковый ход  Уметь выполнять  коньковый ход | Текущий | Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы  Равномерное передвижение 3-5 км | *27.29.01* |  |
| 10 (55)  Попеременный двухшажный ход,  одновременный одношажный ход, | Учетный  Комплексный | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне. Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь выполнять  подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины. | Учетный  Дистанция 2км на результат | Выполнять подъем в гору скользящим шагом, | *31.01* |  |
|
| 11-12(56-57)  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы,  коньковый ход эстафетный бег | Учетный | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 – 3 км. Подъем в гору скользящим  шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты с этапами 500м | Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы. | Оценка техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Повторить изученные лыжные ходы, равномерное передвижение 3 -5км | *3-5.02* |  |
| 13 (58)  Торможение плугом,  Поворот на месте махом. Игра  «Гонка с преследованием» | Изучение нового материала | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 3-4 км. Поворот на месте махом. Спуск и торможение плугом. Подвижная игра  «Гонка с преследованием» | Уметь выполнять технику поворота  на месте махом. | Текущий | Прохождение на лыжах 2 -5км, повторить технику поворота на месте махом. | *7.02* |  |
| 14-15 (59 – 60)  Поворот на месте махом. Одновре-менныйодношаж-ный ход. Торможение и поворот упором. | Комбинированный  Учетный | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 км. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции до 2,5 км со сменой ходов. Подвижная игра: «Гонка с преследованием». | Уметь выполнять технику поворота  на месте махом | Оценка техники выполнения поворота на месте махом | Подготовиться к зачету - прохождение дистанции 4км | *10-12.02* |  |
| 16-17 (61– 62)  Торможение и поворот упором, подъем скользящим шагом | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождения дистанции 3 км на результат.  «Карельская гонка». Торможение и поворот упором, подъем скользящим шагом. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем «елочкой» | Контрольный  Прохождения дистанции 3км | Передвижение на лыжах 4 -6 км | *14-17.02* |  |
| 18-19 (63-64) | Учетный | Прохождение дистанции 3 км на время. | Уметь передвигаться на лыжах | Контрольный |  | *21-24.02* |  |
| 20-21(65-66) | Учетный | Прохождение дистанции 3 км на время. | Уметь передвигаться на лыжах | Контрольный |  | *26-28.02* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Баскетбол- 9 часов*** | *Комплексный*  *1*  *(67)* | *Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей* | ***Уметь*** *применять*  *в игре тактические действия* | *Текущий* | *К №3*  *История*  *баскетбола* | *3.03* |  |
| *Ведение мяча,вырывание,выбивание*  *мяча, передача мяча в парах, тройках в дви-*  *жении.*  *Броски с точек.*  *Учебная игра* | *Комплексный*  *2*  *(68)* | *Бег 6минут. ОРУ с баскетбольными мячами, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, броски после ведения, выбивание вырывание мяча.*  *передачи мяча в парах, учебная игра, личная защита.*  *Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.* | *Уметь*  *Выполнять ведение мяча, броски.* | *Текущий* | *К №3*  *Правила*  *игры*  *в баскетбол* | *05.03* |  |
| *Чч тПеремещения,*  *Остановки*  *Вырывание, выбивание мяча. Броски с точек,*  *Штрафной бросок.* | *Учетный*  *Комплексный*  *3*  *(69)* | *ОРУ в движении. Стойки, перемещения, остановка прыжком, вырывание, выбивание мяча на оценку.*  *Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления*  *Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками от головы в кругу.*  *Учебная игра, личная защита от средней линии.* | *Уметь выполнять передачи мяча*  *разными способа*  *ми, играть в баскетбол.* | *Контрольный*  *Вырывание, выбивание мяча, ведение* | *К №3*  *Терминология*  *в баскетболе* | *07.03* |  |
| *Броски мяча с точек, передача мяча в*  *движении в парах и тройках, ловля высоко летящих мячей* | *Изучение нового*  *материала.*  *Комплексный*  *4*  *(70)* | *ОРУ в движении, бег с заданием 6минут ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча, ловля высоко летящих мячей. Броски с точек. Штрафной бросок.*  *Учебная игра, личная защита от средней линии.* | *Уметь выполнять броски с точек,*  *ловить высоколетящие**мячи* | *Текущий* | *К №3*  *Прыжки со*  *скакалкой*  *500-1000* | *12.03* |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| *Ведение,*  *передачи,*  *броски мяча*  *двумя руками*  *от головы.*  *Позиционное*  *нападение.*  *Передача и*  *ловля высоко*  *летящих*  *мячей.*  *Броски мяча двумя руками*  *от головы*  *Эстафеты с ведением,*  *ловлей и*  *передачей*  *мяча. Ловля*  *мяча с отскоком от*  *щита.*  *Учебная игра* | *Комплексный*  *5*  *(71)* | *ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.*  *Упражнения на развитие силы, координации.* | ***Уметь*** *применять в игре тактические действия,*  *выполнять изученные технические приемы* | *Текущий* | *К №3*  *Выучить*  *Жестику-*  *ляцию в*  *баскетболе* | *14.03* |  |
| *Учетный*  *Комплексный*  *6*  *(72)* | *Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей* | ***Уметь*** *применять*  *в игре тактические действия* | *Оценка техники выполнения передачи и ловли высоколетящих мячей.* | *К №3*  *«пистолет»*  *10-20раз*  *Отжимание*  *8-40раз*  *Приседание*  *40-100раз* | *17.0303* |  |
| *Комплексный*  *7*  *(73)* | *ОРУ с набивными мячами. Бег с выполнением задания.*  *Эстафеты с ведением, передачей и броском мяча в кольцо. Ловля высоколетящих мячей.*  *Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра. Зонная система защиты 1-2-2.* | ***Уметь*** *применять*  *в игре тактические действия* | *Текущий* | *К №3*  *Прыжки со*  *скакалкой*  *500-1000* | *19.03* |  |
| *Комплексный*  *8*  *(74)* | *Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Учебная игра с применением зонной защиты на своей половине. Упражнения домашнего задания на оценку* | ***Уметь*** *применять*  *в игре тактические действия* | *Уметь применять*  *в игре тактические действия* | *К №3*  *Упор присев*  *упор лежа*  *15-30раз* | *21.03* |  |
|  | *Комплексный*  *9*  *(74)* | ***Учебная игра*** | ***Уметь применять***  ***в игре тактические действия*** | *Уметь применять*  *в игре тактические действия* |  | *23.03* |  |

***Волейбол 9часов (3 четверть)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стойки,  перемеще-  ния, передачи  сверху двумя  руками,  прием снизу  двумя руками,  подача | Изучение нового  материала  1(76) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Упражнения для развития силы, | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №3  Отжимание  10-40 раз | 3103 |  |
| Комплексный  2(77) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. | **Уметь** применять  в игре тактические действия | Текущий | К №3  Прыжки со скакалкой- | 2.04 |  |
| Комплексный  3(78) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места, через скамейки, со скакалками. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя рука | Оценка техники выполнения верхней передачи | К № 3  Приседание  40- 100раз  Отжимание  10- 40раз | 4.04 |  |
| Передача сверху двумя руками, прямой нападающий  удар | Комплексный  4(79) | Бег 6минут. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести, координации, | Уметь принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий | Текущий. | К №3  Выучить  разминку волейболиста | 7.04 |  |
| Нападающий  удар, подача,  передачи  мяча | Комплексный  5(80) | Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах через сетку. Встречные передачи в колоннах. Нападающий удар.  Верхняя прямая подача, прием с подачи. Учебная игра. | Уметь принимать мяч с подачи,  выполнять  верхнюю | Текущий | К №3  История  волейбола | 9.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передача мяча,  прием снизу  двумя руками,  нижняя прямая подача, пере  дача мяча  сверху двумя руками во  встречных  колоннах | Учетный  Комплексный  6(81) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа, напрыгивание на стопку матов, приседание на одной ноге  упор присев, упор лежа, выпрыгнуть. | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять технические приемы | Контрольный  Оценка техники передачи  мяча снизу  двумя руками  над собой  10-15-20раз | К №3  Правила соревнований  по  волейболу | 11.04 |  |
| Комплексный  7(82) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, выполнять технические приемы. | Текущий | К№ 3  Выучить  терминологию  волейболиста | 14.04 |  |
| Учетный  Комплексный  8(83) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия,  выполнять. | Контрольный  Оценка техн | К №3  Прыжки со скакалкой  500- 1000 | 16.04 |  |
| Комплексный  9(84) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** применять  в игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя рук. | Текущий | К № 3  Прыжки со скакалкой  500- 1000 | 18.04 |  |

***Легкая атлетика 15 часов (2 четверть продолжение)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая полготовка | Комбиниро-ванный  1-85 | Равномерный бег доБег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут. |  | Ком-  плекс 4 | 21.04 |  |
| Комбиниро-ванный  2-86 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут. |  | Ком-  плекс 4 | 25.04 |  |
| 3-87 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут. |  | Ком-  плекс 4 | 28.04 |  |
| 4-88 | Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут | «5» –10, 10;  «4» –11,00;  «3» –12,00 | Ком-  плекс 4 | 30.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерс-кий бег. | Комплекс-ный  5-89 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  | Ком-  плекс 4 | 2.05 |  | |
| Комплекс-ный  6-90 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Передавать эстафетные пал. |  | Ком-  плекс 4 | 5.05 |  | |
| Комплекс-ный  7-91 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Челночный бег3х10м.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Метание мяча на дальность -  совершенствование техники. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м | «5» – 16,5;  «4» – 17,0;  «3» – 17,5 | Ком-  плекс 4 | 12.05 |  | |
| Спринт.бег.  Метание | Комбиниро-ванный  8-92 | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | **Уметь** метать гранату на дальность | «5» – 26 м;  «4» – 20 м;  «3» – 16 м | К№ 4  Бег в медл.темпе | 14.05 | |  |
|  | Комбиниро-ванный  9-93 | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | Уметь бежать 30 м с мах скор. |  | К№ 4  Бег в медл.темпе | 16.06 | |  |
| Комбиниро-ванный  10-94 | Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5х40м.. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 30 м с мах скор. |  | К№ 4  Бег в медл.темпе | 19.05 | |  |
| Комбиниро-ванный  11-95 | Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5х60м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 30 м с мах скор. | М:9.5-9.8-10.2  Д:9.8-10.4-10.9 | К№ 4  Бег в медл.темпе | 21.05 | |  |
| Комбиниро-ванный  12-96 | Низкий старт.. Эстафеты. Челночный бег 3х10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 60 м с мах скор.Метать мяч |  | К№ 4  Бег в медл.темпе | 23.05 | |  |
| Комбиниро-ванный  13-97 | Низкий старт.. Эстафеты. Челночный бег 5х10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 60 м с мах скор.Метать мяч |  | К№ 4  Бег в медл.темпе | 26.05 | |  |
| УЧЕТНЫЙ  14-  98 | Бег на 100. Метание мяча.  Спортивные игры. | Уметь бежать 100 м с мах скор. | М: 15.0-15.3-15.6  Д: 15.5-15.8-16.1 | К№ 4  Бег в медл.темпе | 28.05 | |  |
| УЧЕТНЫЙ  15-99 | Бег 1500(2000)м на выносливость. Игры. | Уметь бежать в медленном темпе до 30мин | М: 9.00;9.30;10.00  Д: 7.300;8.00;8.30 | К№ 4  Бег в медл.темпе | 30.05 | |  |