**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовкиобучающихся | Видконтроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**Спринтер-ский бег, прыжки в длину сразбегаЧелночный бег 3х10м, Бег60м | Вводный1-2 |  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** пробегатьс максимальной скоростью 60 м с высокого стартаЗнать требования по технике безопасностина уроках легкой атлетики. | Текущий | К№1 Бег до10-15 минут, отжимание Д- 6-9-12.Ю.15-26-32 | 02.0904.09 |  |
| Комплексный3 |  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** пробегатьс максимальной скоростью 60 м с высокого старта передавать эстафетную палочку. | Текущий | К№1Бег15-20минут подтягивание-5-10разД.-7-20раз | 06.09 |  |
| КомплексныйУчетный 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. | КонтрольныйБег 30м Д5.0-6.2-6.3М4.8-5.6 -5.9 | К№1.СБУ,ЗарождениеОлимпийских игр древности | 9.09 |  |
| УчетныйКомплексный5 | 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** пробегатьс максимальной скоростью 60 м с опорой на одну руку | КонтрольныйБег 60мД-9.8-10.4-11.2М.-9.4-10.2-11.0 | К№1 Слагаемые ЗОЖ | 13.09 |  |
| Метание мяча,прыжки в длину с места,челночный бег3х10м | Изучение нового материала6 | Бег 10-12 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места нарезультат. 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)-140М,-205-(170-190)-150 | К №1Прыжки с места -10 раз,Бег до 30 минут, отжимание 8-40 раз. | 16.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовкаМетание мяча,прыжки в длину с разбега. | 7ИзучениеновогоматериалаУчетный | Бег 12-15минут, ОРУ, СБУ, ТБ,метание мяча с места,челночный бег 3х10м на результат, бег 3разах30мпрыжки в длину с разбега-10 раз, поднимание туловища 30-50 раз, приседание 30-100раз. Упражнения на гибкость.Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. | Уметь метать мячс разбега, знать технику выполнения метания мяча и ТБ. | КонтрольныйЧелночный бег 3х10мЮ.-8.3-9.5 -10.0Д-8.7-8.8-.9.6 | К №1бег до20 минут, пистолет 6-20 раз с поддержкой | 18.09 |  |
|  8УчетныйКомплексный | 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 сразбега. | .КонтрольныйСБУ техникавыполнения. | К № 1Прыжки со скакалкой300- 600раз | 20.09 |  |
| Учетныйкомплексный 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 мячс разбега,  | КонтрольныйПрыжок в длину с разбегаД350-300-240М380-350-290 | К №1Бег до 20- 30 минут,отжимания8-40раз | 23.09 |  |
| Метание мячаБег на выносливостьЧелночный бег 6х10мПрыжки.РДКМетание мячаПрыжки сместа, прыжкисоскакалкой. | 10УчетныйКомплексный | 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 мячс места и с разбега, знать основы метания, пробегать 6минут по нормативам. | КонтрольныйБег 6минутД1200-1000-800м Ю-1400-1200-1000м | К №1 Приседание30 -100разБег20минут | 25.09 |  |
|  11Учетный.Комплексный | Метание мяча на технику на оценку ОРУ. Челночный бег6х10мУпражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | **Уметь** метать мяч на технику. | КонтрольныйТехника метания мяча | К №1Поднимание прямых ног20-50 раз | 27.09 |  |
|  12Учетный | 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, прыгатьна скакалке2-4 минуты | КонтрольныйД«5» – 26 м;«4» – 19 м;«3» – 16 мМ.-39-31-23 | К № 1Отжимание10-40 раз, бег 20-30 минут | 30.09 |  |
| Кроссовая подготовка,спортивные игры | УчетныйКомплексный 13 | Бег 6минут, ОРУ, СБУ, бег 1500м на результат.Подтягивание, игра в баскетбол, футбол, РДК. | **Уметь** пробегать 1500м на результат. | Контрольный1500м М.-6.30-7.00-7.30Д.-7.00-7.30-8.00 | К №1Бег 15-20 минут, | 02.10. |  |
| Кроссоваяподготовка | 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. | КонтрольныйБег на выносливость2000м | К №1Бег 20-25минут в равномерном темпе | 04.10 |  |
| Кроссоваяподготовка | УчетныйКомплексный15 | Бег 6минут. ОРУ, СБУ, бег 3х30м,Бег 1000м на результат. Подтягивание, поднимание туловища, игра в футбол, волейбол. | **Уметь** пробегать 1000м на результат | Контрольный1000мД-5.00-5.30-6.00Юн..4.10-4.30-5.00 | К №1Отжимание 8-40разПрыжки 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 16Учетный17Комплекс-ныйУчетный18УчетныйКомплекс-ный19 |  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 | КонтрольныйВедение мяча с изменением скорости и высоты отскока | К №1 Выпрыгивание из приседа15-40раз | 09.101 |  |
| 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** применятьв игре тактические действия, выполнять броски мяча после ведения. | Оценка техники выполнения передачи мячав стену за 20 секунд | К №1 Отжимание10-40раз | 11.102 |  |
| 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** применятьв игре тактические действия, выполнять броски мяча со средней дистанции. | Штрафной бросок из 10 попытокД -7-5-3Ю-8-6-4 | К №1Упор присев, упор лежаза 30 секунд | 14.103 |  |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различнымиспособами 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** применятьв игре тактические действия, выполнять штрафной бросок. | КонтрольныйВедение мяча с изменениемнаправления, скорости и высоты отскока  | К №1«Пистолет»6-10-15Выпрыгивание из приседа 10-20 раз | 16.104 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передачимяча впарах, тройкахс сопротивлением.Броски мяча двумя руками от головыВедение, передачи, броски, учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплек-сный20 | 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** применятьв игре тактические действия, передавать мяч в парах и тройках. | Оценка техники выполнения ведения мяча | К №1Упор присев , упор лежа, выпрыгнуть за 30 секунд | 18.105 |  |
| Комплекс-ный21 | 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** применятьв игре тактические действия | Текущий | К №1Приседание30- 100разПоднимание прямых ног20 -60раз | 19.106 |  |
| Учетный22 | 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 отголовы со средней дистанции на оценку. РДК | **Уметь** применятьв игре тактические действия | КонтрольныйПередачи мяча в тройках-техника выполнения передач. | К №1Отжимание8-40 раз«Пистолет»6-10-15-20раз | 21.107 |  |
| Тактические действия: быстрый прорыв, личная защита. | Учетный23-24 | 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№1Тестыдомашнего задания | 23.1025.108-9 |  |

***2 ЧЕТВЕРТЬ ГИМНАСТИКА 21 час***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнас-****тика****21 час****Висы.****Акроба-****тические****упражне****ния****Подтяги****гивание****Акроба-****ка.****Кувырок****вперед,****назад,****висы.** | Комплексный1- 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 № 2Упражнения утренней гимнастики.История гимнастики. | 06.1108.11 |  |
|  3-4(27-28)УчетныйКомплекс-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, виспрогнувшись, 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 акробатическихэлементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | КонтрольныйАкробатические упражнения:стойкана лопатках, кувырок вперед, кувырок назад,мост.Стойка на голове и руках (ю) | К № 2История развития гимнастики в РоссииКомплекс упражнений дляукреплениямышц жив. | 11.1113.11 |  |
| Упражне-ния на фитболах, упражнен.гантелями |  5-6(29 -30)УчетныйКомплекс-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 №3Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса. РДК. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученныхакробати-ческих упражнений | КонтрольныйПоворот кругом в движении,  | К № 2Прыжки со скакалкой2-4 минуты | 15.1118.11 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробати-ческие и ритмические композицииЛазанье по канату.Упражнения на силу, гибкость.Упражнения с гантелямина перекладине, на бревне.Упражнениястеп-аэробики, на брусьях, акробатические упражненияОпорныйпрыжок через коня,упражнения спредметами, акробатическупражнения |  7-8 (3 1- 32)Изучение нового материалаучетный | 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 акробатическиезачетные композициии композициина перекладине, ритми-ческие упражнения. | КонтрольныйСед углом,стоя на коле-нях наклонназад на оценку.Ю.-длинный кувырок в упор присев, выпрыгнуть. | К №2Комплекс ритмическойгимнастикивидеопроектСтойка на голове и руках силой(юноши) | 20.1122.11 |  |  |  |
| КомплексныйУчетный 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 | КонтрольныйЗачетнаяКомпозиция №1 | К № 2Составить видеопроектритмической гимнастики.Отжимание10-40 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 № 2Составить видеопроект:ритмическиеупражнения с предметами. | 27.11 |  |
| КомплексныйУчетный 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 | КонтрольныйВис на согну-тых руках60-40-25Подтягивание в висе на перекл. | К №2«Пистолет»6-10-15-20 | 29.11 |  |
| Изучениеновогоматериала.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** выполнятьзачетную комбинацию№2, выполнять опорный прыжок через коня. | КонтрольныйЗачетная Акробатическая композиция №2 на оценку | К № 2Приседание40-100разОтжимание10-40раз | 02.1204.12 |  |
| Опорный прыжок через коняАкробатические композиции | Комплексный 14 -15 (38-39) | Бег 10минут. ОРУ с набивными мячами.Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коняуглом с разбега (под углом к снаряду) и толчком однойногой (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 № 2Видеопроектритмическойгимнастики. | 06.1209.12 |  |
| Опорный прыжокЛазание поканату | 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.** | КонтрольныйВидеопроектна оценку. | К №2Видеопроекткомплекса упражнений с гантелями | 11.12 |  |
|  | КомплексныйУчетный 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.** | КонтрольныйЛазание по канату на скорость  | К №2Прыжки со скакалками2-4 минуты | 13.1216.12 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ритмическиеупражненияопорный прыжок | УчетныйКомплексный19 (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 | КонтрольныйПодтягивание Д-18-13-6Юн.-12-9-5 | К № 2Видеопроектритмическая гимнастикаподниманиепрямых ног30-60раз | 18.12 |  |
| Упражненияритмической гимнастики упражненияна тренажерах,упражненияна гибкость, силу. | УчетныйКомплексный 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 коняв длину(ю), под углом к снаряду и толчком одной (д),выполнять упражнения ритмической гимнастики | КонтрольныйОпорный прыжок ногиврозь черезконя в длинуЮ. под углом к снаряду и толчком одной(Д) | К № 2Видеопроектритмической композиции.Поднимание туловища-25-75раз, отжиманиеот пола 8 -40раз | 20.12 |  |
| УчетныйКомплексный21 (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 приседаупражнения на растягивание, гибкость | **Уметь** выполнятьупражнениядомашнегозадания | Контрольный-отжиманиеД-8-12-16разЮ-20-30-40раз-подниманиетуловища-25-40-50разЮ.-40-50-76-прыжки со скакалкой за1минуту:Д-170150-130, Ю-150-125-105 | К № 2Видеопроекты,Прыжки со скакалкой-500Поднимание туловища -50Поднимание ног30- 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 выполнятьлыжные ходы | Текущий | ПовторитьТБ на занятияхлыжнойподготовкой,правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах.правила подбора лыжногоинвентаря. | *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 одношажныйход 4х50м, попеременный двухшажн. ход равномерное передвижение1-2км | Уметь выполнять лыжные ходы: одновременный одношажый ход, попеременный двухшажный ход | Текущий | Подготовить сообщение натему: «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 дистанцию2- 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. Одновременныйодношажный 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 | КонтрольныйПрохождениедистанции 1км на результат | Выполнять подъемы, спуски, проходитьДистанцию 2- 5 кмСообщение:Значение занятий лыжным спортом дляподдержания работоспособности | *20.22.01* |  |
|  |  |  |  |  |
|  7 (52) Спуски, подъемв гору скользящимшагом. Коньковый ход. Торможение «плугом»«остановка рывком  | Учетныйкомплексный | 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 шагомконьковым 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 горыКоньковый 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 ходУметь выполнятьконьковый ход | Текущий |  Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горыРавномерное передвижение 3-5 км | *27.29.01* |  |
|  10 (55)Попеременный двухшажный ход,одновременный одношажный ход, | УчетныйКомплексный | 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 выполнятьподъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины. | УчетныйДистанция 2км на результат |  Выполнять подъем в гору скользящим шагом,  | *31.01* |  |
|
|  11-12(56-57)Преодоление бугров и впадин при спуске с горы,коньковый ходэстафетный бег | Учетный | ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 – 3 км. Подъем в гору скользящимшагом. 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 поворотана 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. | КомбинированныйУчетный | 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 поворотана 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» | КонтрольныйПрохождения 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 двумяруками,прием снизудвумя 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** применятьв игре тактические действия | Текущий |  К №3Отжимание10-40 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** применятьв игре тактические действия | Текущий | К №3Прыжки 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** применятьв игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя рука | Оценка техники выполнения верхней передачи | К № 3Приседание40- 100разОтжимание10- 40раз | 4.04 |  |
| Передача сверху двумя руками, прямой нападающийудар | 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 №3Выучить разминку волейболиста | 7.04 |  |
| Нападающийудар, подача,передачимяча  | 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,выполнятьверхнюю | Текущий | К №3Историяволейбола | 9.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передача мяча,прием снизудвумя руками,нижняя прямая подача, передача мячасверху двумя руками вовстречныхколоннах | УчетныйКомплексный 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 ногеупор присев, упор лежа, выпрыгнуть. | **Уметь** применятьв игре тактические действия, выполнять технические приемы | КонтрольныйОценка техники передачимяча снизудвумя рукаминад собой10-15-20раз |  К №3 Правила соревнованийповолейболу | 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** применятьв игре тактические действия, выполнять технические приемы. | Текущий | К№ 3Выучить терминологиюволейболиста | 14.04 |  |
| УчетныйКомплексный 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** применятьв игре тактические действия,выполнять. | КонтрольныйОценка техн | К №3 Прыжки со скакалкой500- 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** применятьв игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя рук. | Текущий | К № 3Прыжки со скакалкой500- 1000 | 18.04 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая полготовка | Комбиниро-ванный1-85 | 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-ванный2-86 | 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-ный5-89 | 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-ный6-90 | 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-ный7-91 | 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-ванный8-92 | 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№ 4Бег в медл.темпе | 14.05 |  |
|  | Комбиниро-ванный9-93 | 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№ 4Бег в медл.темпе | 16.06 |  |
| Комбиниро-ванный10-94 | Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5х40м.. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 30 м с мах скор. |  | К№ 4Бег в медл.темпе | 19.05 |  |
| Комбиниро-ванный11-95 | Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5х60м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 30 м с мах скор. | М:9.5-9.8-10.2Д:9.8-10.4-10.9 | К№ 4Бег в медл.темпе | 21.05 |  |
| Комбиниро-ванный12-96 | Низкий старт.. Эстафеты. Челночный бег 3х10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 60 м с мах скор.Метать мяч |  | К№ 4Бег в медл.темпе | 23.05 |  |
| Комбиниро-ванный13-97 | Низкий старт.. Эстафеты. Челночный бег 5х10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ. | Уметь бежать 60 м с мах скор.Метать мяч |  | К№ 4Бег в медл.темпе | 26.05 |  |
| УЧЕТНЫЙ14-98 | 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№ 4Бег в медл.темпе | 28.05 |  |
| УЧЕТНЫЙ15-99 | Бег 1500(2000)м на выносливость. Игры. | Уметь бежать в медленном темпе до 30мин | М: 9.00;9.30;10.00Д: 7.300;8.00;8.30 | К№ 4Бег в медл.темпе | 30.05 |  |