***КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***7 «А» КЛАССА***

**Тематическое планирование рабочей программы по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** |
| **уроки** | **контрольные работы****тесты** |
| **1.** | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков |
| **Физическое совершенствование** |
| **3.** | Легкая атлетика | 14 | 5 | 9 |
| **4** | Спортивные игры (Волейбол) | 12 | 7 | 5 |
| **5.** | Спортивная гимнастика | 17 | 10 | 7 |
| **6** | Плавание | 21 | 17 | 4 |
| **7** | Лыжная подготовка | 9 | 6 | 3 |
| **8** | Спортивные игры (баскетбол) | 12 | 7 | 5 |
| **9** | Спортивные игры (футбол) | 6 | 5 | 1 |
| **10** | ОФП | 6 | 5 | 1 |
| **11** | Легкая атлетика | 8 | 1 | 7 |
| **Итого** | **105** | **63** | **42** |

# **РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Закрепление техники спринтерского бега и развитие скоростных и координационных способностей.***
2. ***Закрепление техники длительного бега и развитие выносливости.***
3. ***Совершенствование техники прыжка в длину с места и развитие скоростно-силовых способностей.***
4. ***Закрепление техники прыжка с разбега и развитие координационных способностей.***
5. ***Закрепление техники метания мяча с разбега и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.***

 **Контрольные упражнения:**

**1. Бег 30 м**

**2. Бег 60 м**

**3. Прыжок в длину с разбега**

**4. Метание мяча на дальность.**

**5. Бег 1000м-девушки,, 1500м-юноши**

**6. Прыжок в длину с места**

**7. . Челночный бег.**

**8. . Наклон туловища вперёд из положения сидя**

**9. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **1****(1)** | Т.Б. на уроках на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, о программе, форме2.Повторение техники выполнения высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.3. Развитие скоростных способностей, быстроты и ловкости в игре «Смена сторон»(встречная эстафета).4 Спортигры (футбол, волейбол).5. Воспитание активности, трудолюбия. | **Соблюдать** правила ТБ на уроках легкой атлетики. Правильно **выполнять** основные движения в ходьбе и беге.Уметь правильно **выполнять** технику высокого и низкого старта.Правила передачи эстафетной палочки. | Текущий | **01.09** | **01.09** |  |
| **2****(2)** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма.. | 1 | Смешанный | 1.Беседа на тему: легкоатлетические упражнения на укрепления здоровья и системы организма.2.Техника выполнения высокого и низкого стартов. 3.Бег на короткие дистанции.4. Развитие скоростных способностей, быстроты и ловкости в игре «Смена сторон»(встречная эстафета).5 Спортигры (футбол, волейбол).6. Воспитание активности, трудолюбия. | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Уметь правильно **выполнять** технику высокого и низкого старта.Правила передачи эстафетной палочки. | Текущий | **03.09** | **03.09** |  |
| **3****(3)** | Техника спринтерского бега. | 1 | **Учетный** | 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Тест: бег 30м.2.Закрепление техники низкого старта.3.Развитие скоростных способностей.4.Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям. | Уметь **выполнять** технику спринтерского бега. Бег 30м с высокого старта. | **Контрольный****Бег (30м)** | **06.09** | **06.09** |  |
| **4****(4)** | Техника спринтерского бега.Бег на короткие дистанции | 1 | Смешанный | 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Тест: бег 60 м с низкого старта.2.Развитие скоростных способностей, выносливости (бег 3-4мин. с двумя ускорениями).3.Спортигры (футбол, волейбол).4.Воспитание трудолюбия. | **Соблюдать** правила ТБ при беге на короткие дистанции.Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость. 60 м с низкого старта. | Текущий | **08.09** | **08.09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **5****(5)** | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | **Учетный** | 1. Беседа на тему: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.2.Совершенствование техники спринтерского бега. Тест: бег 60 м с низкого старта.3.Развитие скоростных способностей, выносливости (бег 3-4мин. с двумя ускорениями).4.Спортигры (футбол, волейбол).5.Воспитание трудолюбия. | Объясняют чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.**Соблюдать** правила ТБ при беге на короткие дистанции.Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость. 60 м с низкого старта. | **Контрольный****Бег (60м)** | **10.09** | **10.09** |  |
| **6****(6)** | Физическая культура в современном обществеПрыжок в длину с разбега. | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН. | 1.Беседа на тему: Физическая культура в современном обществе2.Повторение техники прыжка в длину с разбега. Тест: прыжок в длину с разбега.3.Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости (бег до 5мин. с одним –двумя ускорениями).4.Спортигры (футбол, волейбол).5.Воспитание самостоятельности, стремление к ЗОЖ. | Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре»**Соблюдать** правила ТБ при прыжках в длину с разбега. Обращать внимание на приземление. | Текущий**.** | **13.09** | **13.09** |  |
| **7****(7)** | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН.**Учетный** | 1.Повторение техники прыжка в длину с разбега. Тест: прыжок в длину с разбега.3.Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости (бег до 5мин. с одним –двумя ускорениями).4.Спортигры (футбол, волейбол).5.Воспитание самостоятельности, стремление к ЗОЖ. | **Соблюдать** правила ТБ при прыжках в длину с разбега. Обращать внимание на приземление. | **Контрольный****Прыжок в длину с разбега.** | **15.09** | **15.09** |  |
| **8****(8)** | МЕТАНИЕМетание мяча с двух шагов | 1 | Смешанный | 1.Повторение техники метания мяча.2. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости (бег 5-6 мин. с двумя ускорениями). 3.Воспитание товарищеской взаимопомощи.4.Воспитание дисциплинированности, упорства | **Соблюдать** правила ТБ при метании. Уметь **метать** из различных положений. | Текущий | **17.09** | **17.09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **9****(9)** | Метание мяча с двух шага. | 1 | **Учетный** | 1.Повторение техники броска теннисного мяча с разбега. Тест: метание мяча на дальность.2.Развитие выносливости. Тест: бег 1000м.3..Воспитание дисциплинированности, упорства 4.Спортигры (футбол, волейбол). | **Соблюдать** правила ТБ при метании. Уметь **метать** из различных положений. Уметь бегать в равномерном темпе. | **Контрольный**Метание на дальность**.** | **20.09** | **20.09** |  |
| **10****(10)** | Кроссовая подготовка. | 1 | **Учетный** | 1.Развитие выносливости. Кросс 1000м, 1500м2.Спортивные игры.3.Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям. | **Соблюдать** правила ТБ при беге.Уметь бегать в равномерном темпе. | **Контрольный**Бег 1000м-девушки,1500м-юноши | **22.09** | **22.09** |  |
| **11****(11)** | Прыжок в длину с места. | 1 | Смешанный**Учетный** | 1.Повторение техники прыжка в длину с места. Тест: прыжок в длину с места.2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Спортигры. | **Соблюдать** правила ТБ при прыжках в длину с места. Обращать внимание на приземление. | **Контрольный**Прыжок в длину сместа | **24.09** | **24.09** |  |
| **12****(12)** | Челночный бег 4х15м. | 1 | Урокзакрепления ЗУН.**Учетный** | 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2.Закрепление техники челночного бега. Тест: челночный бег.3. Спортигры. | **Соблюдать** правила ТБ при челночном беге. | **Контрольный**Челночный бег 4\*15 | **27.09** | **27.09** |  |
| **13****(13)** | Бег с ускорением  | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН.. | 1.Бег с ускорением2.Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Тест: наклон туловища вперёд из положения сидя.4. Эстафеты | **Соблюдать** правила ТБ при беге в зале, при проведении спортигр. | **Контрольный**Наклон туловища вперёд из положения сидя. | **29.09** | **29.09** |  |
| **14****(14)** | Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН...**Учетный** | 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2.Тест: поднимание туловища из положения лёжаза 30 сек.3. Спортигры. | **Соблюдать** правила ТБ при беге в зале, при проведении спортигр. | **Контрольный**Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1.10** | **1.10** |  |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**РАЗДЕЛ:**  **ВОЛЕЙБОЛ – 12 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Овладение техникой перемещения по волейбольной площадке.***
2. ***Овладение и совершенствование техникой выполнения нижней прямой и боковой подачи.***
3. ***Совершенствование верхней передачи мяча, приёма мяча снизу двумя руками.***
4. ***Ознакомление с новыми правилами игры «Волейбол».***
5. ***Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений.***

 **Контрольные упражнения:**

1. Верхняя передача мяча через сетку в парах.
2. Нижняя боковая подача в заданные зоны.
3. Приём мяча с подачи
4. Техника нападающего удара через сетку
5. Правила игры «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **15****(1)** | Т.Б. при занятиях волейболом. Основные правила и приёмы игры в волейбол | 1 | Вводной | 1.Правила безопасного поведения при занятиях волейболом. 2.Повторение элементов игры в волейбол: нижнюю прямую и нижнюю боковую подачи, передачи мяча сверху, приём мяча снизу и передачу, перемещения и выходы на мяч.3.Развитие силы, ловкости, координации движений, точности.4. Воспитание интереса к игре. Провести учебно-тренировочную игру. | Овладеть основными приемами игры в волейбол.Соблюдение Т.Б. на уроках волейбола.Правила игры «Волейбол». | Текущий | 4.10 | **4.10** |  |
| **16****(2)** | Перемещения, расстановка игроков по зонам. | 1 | Урокзакрепления изученного | 1.Совершенствование элементов техники игры: подачи мяча, передачи мяча двумя руками, перемещения, расстановка игроков по зонам, правила игры.2. Развитие силовых качеств, ловкости, координации движений, точности.3.Провести учебно-тренировочную игру. | Знать расстановку на площадке, уметь перемещаться по площадке. | Текущий | 6.10 | 6.10 |  |
| **17****(3)** | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приёмы мяча. | 1 | Уроки совершенствования изученного | 1.Совершенствование элементов техники игры: подачи мяча, передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, перемещения в ситуациях учебной игры.2.Развитие ловкости и быстроты.3.Воспитание интереса к игре в учебно-тренировочной игре. | Уметь выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками. | Текущий | 8.10 | 8 .10 |  |
| **18****(4)** | Нижний приём мяча. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1.Повторение техники приёма мяча снизу, подачи мяча через сетку и приёма мяча с подачи.2.Провести учебно-тренировочную игру.3.Воспитание интереса к игре. | Уметь выполнять приём мяча снизу.Уметь перемещаться к мячу. | **Контрольный**Нижняя передача мяча в парах через сетку | 11.10 | 11.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **19****(5)** | Нижний приём мяча. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1.Повторение техники приёма мяча снизу, подачи мяча через сетку и приёма мяча с подачи.2.Провести учебно-тренировочную игру.3.Воспитание интереса к игре. | Уметь выполнять приём мяча снизу.Уметь перемещаться к мячу. | Текущий | **13.10** | **13.10** |  |
| **20****(6)** | Виды подач.Нижняя прямая и боковая подача через сетку | 1 | Смешанный | 1.Повторение техники нижней прямой и боковой подачи.2.Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.3.Воспитание трудолюбия и воли к победе. | Уметь выполнять нижнюю прямую и боковую подачи. | **Контрольный****Нижняя боковая подача мяча** | **15.10** | **15.10** |  |
| **21****(7)** | Верхняя прямая подача. | 1 | Смешанный | 1.Обучение технике верхней прямой подачи.2.Совершенствование техники игры в игровых ситуациях, техники нижней прямой и боковой подачи. 3.Провести учебно-тренировочную игру. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу. | Контрольный**Приём мяча с подачи.** | **18.10** | **17.10** |  |
| **22****(8)** | Терминология спортивной игры волейбол. Учебно-тренировочная игра  | 1 | Смешанный | 1.Учёт подачи мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая).2.Провести учебно-тренировочную игру. | Владеть терминологией спортивной игры волейбола ( ловля, передача, ведение и броска мяча, тактика нападения и защита)Уметь выполнять подачу мяча через сетку. | Текущий | **20.10** |  |  |
| **23****(9)** | Нападающий удар. | 1 | Смешанный | 1.Обучение техники нападающего удара.2. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.3. Провести учебно-тренировочную игру. | Уметь выполнять технику нападающего удара. | Текущий | **22.10** |  |  |
| **24****(10)** |  Освоение тактики игры | 1 | Смешанный | 1.Тактика свободного нападения2. Позиционное нападение с изменением позиций | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Текущий | **25.10** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **25****(11)** | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1. Совершенствование элементов техники игры «Волейбол» методом круговой тренировки. 2. Учёт техники нападающего удара.3. Воспитание трудолюбия и воли к победе. | Уметь владеть техникой игры «Волейбол» | **Контрольный**Техника нападающего удара через сетку | **27.10** |  |  |
| **26****(12)** | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1. Совершенствование элементов техники игры «Волейбол» методом круговой тренировки. 2. Правила игры волейбол3.Учёт техники нападающего удара.4. Воспитание трудолюбия и воли к победе. | Уметь владеть техникой игры «Волейбол»Знать правила игры волейбол | **Контрольный** Правила игры волейбол | **29.10** |  |  |

**РАЗДЕЛ: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА – 17 ЧАСОВ**

***ЦЕЛИ:***

1. ***Освоение и совершенствование акробатических упражнений.***
2. ***Освоение и совершенствование опорных прыжков.***
3. ***Совершенствование лазания по канату.***
4. ***Развитие координационных способностей.***
5. ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости.***
6. ***Развитие скоростно-силовых способностей.***
7. ***Развитие гибкости.***

**Контрольные упражнения**

1. ***Техника опорного прыжка***
2. ***Подтягивание на перекладине***
3. ***Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.***
4. ***Акробатическая комбинация***
5. ***Лазанье по канату.***
6. ***Висы и упоры***
7. ***Прыжки через скакалку***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **27****(1)** | Т.Б. на уроках гимнастики.История и виды гимнастикиСтроевые упражнения. | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. 2.Беседа на тему: «История гимнастики»Разучивание комплекса упражнений для разминки.3.Повторение строевых упражнений «Пол-оборота направо», «Пол оборота налево». «Полшага» «Полный шаг»  | Соблюдать Т.Б.Изучают историю гимнастики, и запоминают имена выдающихся спортсменов Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Уметь выполнять строевые упражнения | Текущий | **01.11** |  |  |
| **28****(2)** | Самоконтроль Опорный прыжок через козла. | 1 | Изучение нового | 1.Самоконтроль: тесты на приседания с задержкой дыхания., ведение дневникаИзучение опорного прыжка через козла **согнув ноги** в длину на высоте 115см. (для юношей). Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.2.Учить выполнению упражнений в равновесии и акробатики.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Вести дневник самоконтроля Уметь выполнять опорный прыжок.Уметь выполнять упражнения в равновесии.Знать акробатические упражнения. | Текущий | **10.11** |  |  |
| **29****(3)** | Опорный прыжок через козла. | 1 | Смешанный | 1.Изучение опорного прыжка через козла **согнув ноги** в длину на высоте 115см. (для юношей). Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.2.Учить выполнению упражнений в равновесии и акробатики.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Уметь выполнять опорный прыжок.Уметь выполнять упражнения в равновесии.Знать акробатические упражнения. | Текущий | **12.11** |  |  |
| **30****(4)** | Опорный прыжок через козла. | 1 | Смешанный | 1.Изучение опорного прыжка через козла **согнув ноги** в длину на высоте 115см. (для юношей). Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.2.Учить выполнению упражнений в равновесии и акробатики.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Уметь выполнять опорный прыжок.Уметь выполнять упражнения в равновесии.Знать акробатические упражнения. | **Контрольный****Опорный прыжок**  | **15.11** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **31****(5)** | Личная гигиена Лазанье по канату | 1 | Смешанный | 1.Беседа на тему; «Личная гигиена»2.Повторение лазанья по канату.23Изучение из упора присев силой стойка на голове (юноши).4.Совершенствование опорного прыжка, акробатических упражнений и упражнений на равновесие. | Уметь выполнять лазанье по канату. Уметь выполнять технику стойки на головеСоблюдать основные гигиенические правила. | Контрольный**Подтягивание на перекладине** | **17.11** |  |  |
| **32****(6)** | Банные процедуры.Лазанье по канату | 1 | Смешанный | 1.Беседа на тему «Банные процедуры»»2. Повторение лазанья по канату.3.Изучение из упора присев силой стойка на голове (юноши).4.Совершенствование опорного прыжка, акробатических упражнений и упражнений на равновесие. | Знать и применять банные процедуры Уметь выполнять лазанье по канату. Уметь выполнять технику стойки на голове | Контрольный**Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.** | **19.11** |  |  |
| **33****(7)** | Акробатические упражнения. Стойка на голове и кистях. | 1 | Смешанный | 1.Изучение: силой стойка на голове (юноши).2.Повторение лазанья по канату.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества | Уметь выполнять технику стойки на голове, технику лазанья по канату. | Текущий | **22.11** |  |  |
| **34****(8)** | Акробатические упражнения. | 1 | Смешанный | 1.Изучение: равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд (девушки), с трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком (юноши).2.Повторение лазанья по канату, стойка на голове и кистях.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Выполнять технику равновесия на одной. | Текущий | **24.11** |  |  |
| **35****(9)** | Акробатическая комбинация | 1 | Урок закрепления | 1.Составление акробатической комбинации из изученных элементов.2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Уметь составлять акробатическую комбинацию.Соблюдать Т.Б. | Текущий | **26.11** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **36****(10)** | Акробатическая комбинация | 1 | Урок закрепления | 1.Составление акробатической комбинации из изученных элементов.2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Уметь составлять акробатическую комбинацию.Соблюдать Т.Б. | Текущий | **28.11** |  |  |
| **37****(11)** | Акробатическая комбинация | 1 | Учётный | 1.Оценить учащихся в выполнении акробатической комбинации.2.Развитие ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Соблюдать Т.Б. | **Контрольный****Акробатическая комбинация.** | **01.12** |  |  |
| **38****(12)** | Висы и упоры.Первая помощь при травмах. | 1 | Смешанный | 1.Обучение висам и упорам на перекладине.2. Оценить учащихся в лазанье по канату.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества.4. Режим труда и отдыха.5. Беседа; Первая помощь при травмах | Уметь выполнять технику висов и упоров на перекладине.Уметь накладывать повязки и жгуты, переносить пострадавших | **Контрольный Лазанье по канату.** | **03.12** |  |  |
| **39****(13)** | Режим труда и отдыха.Висы и упоры. | 1 | Контрольный | 1.Оценить выполнение висов и упоров. 2.Совершенствование акробатических комбинаций.3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Уметь выполнять технику висов и упоров на перекладине.Выполнять основные правила организации распорядка дня**.** | Контрольный**Висы и упоры** | **06.12** |  |  |
| **40****(14)** | Рациональное питание Развитие гибкости. | 1 | Совершенствование изученного | 1.Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости, координации движений.2.Воспитание воли и смелости, чувства красоты.3. Беседа на тему; «Рациональное питание» | Уметь выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельностиУметь составлять комплекс упражнений на развитие гибкости. | Текущий | **08.12** |  |  |
| **41****(15)** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .Прыжки через скакалку | 1 | Уроки закрепления | 1.Беседа на тему: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .2.Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами.3.Тест: прыжки через гимнастическую скакалку.4 .Развитие силы и координации. | Уметь составлять комплекс упражнений с предметами | Контрольный**Прыжки через скакалку** | **10.12** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **42****(16)** | Упражнения с предметамиВредные привычки. Допинг | 1 | Урок освоения и закрепления ЗУН | 1. Закрепление упражнений с набивными мячами.2. Выполнение упражнений со скакалкой на развитие гибкости суставов.3.Развитие силы и выносливости.4. Вредные привычки. Допинг | Знать о профилактике вредных привычек  | Текущий | **13.12** |  |  |
| **43****(17)** | Общеразвивающие упражнения с предметами.Прыжки через скакалку | 1 | Уроки освоения | 1. Изучение комплекса упражнений с набивными мячами.2.Повторение упражнений с палками и обручами.3.Развитие силы и координации. | Уметь составлять комплекс упражнений с предметами. | Текущий | **15.12** |  |  |

**РАЗДЕЛ:**  **ПЛАВАНИЕ - 21 ЧАС**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствование техники плавание***
2. ***Совершенствование техники длительного плавания***
3. ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости.***
4. ***Совершенствование общефизической подготовки.***

**Контрольные упражнения:**

1. Техника кроля на груди 50 м на время
2. Техника кроля на спине 50 м на время
3. Техника работы рук и ног брассом
4. Техника на груди 400 м без учета времени

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **44****(1)** | Плавание Т.Б. на уроках плаванияПлавание как средство отдыха , укрепления здоровья и отдыха. | 1 | Комплексный | 1.Правила поведения на уроках плавания 2. Комплекс ОРУ для кроля на груди 3. Повторение техники работы ног с плавательной доской4. Повторение техники рук с плавательной доской5. Техника кроля на груди в полной координации6. Свободное плавание | Совершенствование техники работы ног, рук и дыхания в полной координации | Текущий | **17.12** |  |  |
| **45****(2)** | Совершенствование кроля на груди | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на груди2. Совершенствование техники работы ног кролемс плавательной доской и без3.Совершенствование техники рук кролем на груди с плавательной доской и без.4.Техника кроля на груди 200 м | Совершенствование техники кроля на груди 200 м в полной координации | Текущий | **20.12** |  |  |
| **46****(3)** | Совершенствование кроля на груди | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на груди2. Совершенствование техники работы ног кролемс плавательной доской и без3.Совершенствование техники рук кролем на груди с плавательной доской и без.4.Техника кроля на груди 200 м | Совершенствование техники кроля на груди 200 м в полной координации | Текущий | **22.12** |  |  |
| **47****(4)** | Совершенствование кроля на спине  | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине2. Скольжение на спине3. Совершенствование техники работы ног при кролем на спине с плавательной доской4. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине с плавательной доской5.Техника кроля на спине в полной координации 400 м | Совершенствование техники кроля на спине  | Текущий | **24.12** |  |  |
| **48****(5)** | Совершенствование кроля на спине  | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине2.Совершенствование техники работы ног при кролем на спине с плавательной доской3.. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине с плавательной доской4.Техника кроля на спине в полной координации 400м | Совершенствование техники кроля на спине  | Текущий | **27.12** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **49****(6)** | Совершенствование кроля на спине  | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине2.Совершенствование техники работы ног при кролем на спине с плавательной доской3.. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине с плавательной доской4.Техника кроля на спине в полной координации  | Совершенствование техники кроля на спине  | Текущий |  |  |  |
| **50****(7)** | Совершенствование кроля на спине и кроля на груди | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине и кроля на груди 2.Совершенствование техники работы ног при кролем на спине и на груди с плавательной доской3.. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине и на груди с плавательной доской4.Техника кроля на спине и на груди в полной координации | Совершенствование техники кроля на спине и на груди  | Текущий |  |  |  |
| **51****(8)** | Изучение техники поворотов кролем на груди  | 1 | Изучение нового материала | 1.Комплекс ОРУ для груди и на спине 2.Техника кролем на груди 100 м3.Техника кролем на спине 100 м 4. Изучение техники кроля на груди 5. Эстафета 4\*25  | Уметь плавать кролем на груди и на спине.Усвоить технику поворота кролем на груди | Текущий |  |  |  |
|  **52****(9)** | 400 м кроль на груди  | 1 | Изучение нового материала | 1.Комплекс ОРУ для груди и на спине 2.Разминка3**. Тест 400 м без учета времени** | Уметь плавать кролем на груди и на спине.Усвоить технику поворота кролем на груди | **Контрольный**400 м кроль на груди без учета времени |  |  |  |
| **53****(10)** | Техника кроля на груди | 1 | Комплексный | .1. Комплекс ОРУ для груди и на спине 2.Техника кролем на груди 100 м3.Техника кролем на спине 100 м 4. Повторение техники кроля на груди 5. **Тест техника кроля на груди 50 м на время**  | Уметь проплыть кроль на груди 50 м на время  | **Контрольный** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **54****(11)** | Техника кроля на спине  | 1 | Комплексный | .1. Комплекс ОРУ для груди и на спине 2.Техника кролем на груди 100 м3.Техника кролем на спине 100 м 4. Повторение техники кроля на груди 5. **Тест техника кроля на спине 50 м на время**  | Уметь проплыть кроль на спине 50 м на время  | **Контрольный** |  |  |  |
| **55****(12)** | СС Совершенствование  техники поворотов  кролем на груди и  спине  | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для груди и на спине 2.Техника кролем на груди 100 м3.Техника кролем на спине 100 м 4. Совершенствование техники поворотов 5. Игра «Водное поло» |  | Текущий |  |  |  |
| **56****(13)** | Изучение техники брасса | 1 | Изучение нового материала | 1.Комплекс ОРУ для брасса2. Разминка 100 м3. Изучение техники работы ног брассом у бортика4.Изучение техники ног брассом с плавательной доской5. Техника кроля на груди 100 м6. Техника кроля на спине 100 м7. Мяч капитану. | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спинеУсвоить технику работы ног брассом  | Текущий |  |  |  |
| **57****(14)** | Совершенствованиетехники ног брассом  | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса2. Разминка 100 м3. Изучение техники работы ног брассом у бортика4. Совершенствование техники ног брассом с плавательной доской 100 м 5. Техника кроля на груди 100 м6. Техника кроля на спине 100 м7. Мяч капитану. | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спинеУсвоить технику работы ног брассом  | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **58****(15)** | Совершенствованиетехники ног брассом  | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса2. Разминка 100 м3. Изучение техники работы ног брассом у бортика4. Совершенствование техники ног брассом с плавательной доской 100 м 5. Техника кроля на груди 100 м6. Техника кроля на спине 100 м7. Мяч капитану. | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спинеУсвоить технику работы ног брассом  | Текущий |  |  |  |
| **59****(16)** | Изучение техники рук брассом | 1 | Изучение нового материала | 1. Комплекс ОРУ для брасса2.Разминка 3. Совершенствование техники рук брассом 200 м4. Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м 5 Салки с мячом | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спинеУсвоить технику работу рук брассом  | Текущий |  |  |  |
| **60****(17)** | Совершенствованиетехники рук брассом | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса2.Разминка 3.Совершенствование техники рук брассом 200 м4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м 5 **Тест техники работы ног и рук брассом**  | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спинеУсвоить технику работу рук брассом  | **Контрольный****Техника работы рук и ног брассом** |  |  |  |
| **61****(18)** | Совершенствованиетехники рук брассом | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса2.Разминка 3.Совершенствование техники рук брассом 100 м4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м 5 Свободное плавание | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спинеУсвоить технику работу рук брассом  | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **62****(19)** | Изучение техники брасса в полнойкоординации  | 1 | Изучение нового материала | 1. Комплекс ОРУ для брасса2.Разминка 3.Совершенствование техники рук брассом 100 м4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м 5.Изучение техники брасса в полной координации 100 м6. Свободное плавание | Владеть техникой работы ног и рук брассом  Усвоить технику брасса в полной координации | Текущий |  |  |  |
| **63****(20)** | Техника брасса в полной координации | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса2.Разминка 3.Совершенствование техники рук брассом 100 м4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м 5.Закрепление техники брасса в полной координации 100 м6. Салки с мячом  | Владеть техникой работы ног и рук брассомУсвоить технику брасса в полной координации | Текущий |  |  |  |
| **64****(21)** | Техника брасса в полной координации | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса2.Разминка 3.Совершенствование техники рук брассом 100 м4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м 5Совершенствование техники брасса в полной координации 100 м6. Водное поло | Демонстрировать технику брасса в полной координации | Текущий |  |  |  |

**РАЗДЕЛ: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 9 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

***1.Овладение техникой передвижения на лыжах скользящим шагом, поворота переступанием.***

***2.Овладение техникой передвижения двухшажным ходом.***

***3. Овладение техникой подъёма «ёлочкой», спуска в основной стойке с палками в руках и торможение «плугом» и «упором»***

***4. Овладение техникой одновременного бесшажного хода.***

***5. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.***

***6. Развитие выносливости, координации движений, ловкости, быстроты и скоростно-силовых способностей.***

***Контрольные упражнения***

1. ***Техника торможения упором***
2. ***Техники спуска с полого склона в основной стойке***
3. ***Прохождении дистанции 2 км на время***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **65****(1)** | Инструктаж ТБ. Техника передвижения одновременным одношажным ходом  | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки2.Строевые команды.3. Совершенствование техники передвижения одновременного одношажного хода4. Прохождении дистанции 1000 м | Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **66****(2)** | Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов  | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Повторить Строевые команды.2. Прохождении дистанции 500 м3. Совершенствование техники ступающего, скользящего шага, одновременно одношажный ход | Уметь использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции | Текущий |  |  |  |
| **67****(3)** | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Повороты на месте «веером».2. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками и без них3. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1000 м 4. Эстафеты | Демонстрировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **68****(4)** | Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Техника передвижения одновременного двухшажного хода2. Прохождение дистанции девочки 1500 м юноши 2000м  | Демонстрировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **69****(5)** | Совершенствование техники торможения упором | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходов2. Тест: техника торможения упором3.Дистанция д.-1500, ю- 2000м | Демонстрировать технику торможения упором во время прохождения соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | **Контрольный** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **70****(6)** | Совершенствование техники спуска с пологого склона в основной стойке | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходовд- 2000м м- 2500м2. Совершенствование техники спуска с полого склона в основной стойке | Демонстрировать технику спуска с пологого склона в основной стойке во время прохождения соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **71****(7)** | Совершенствование техники подъемов и спусков. | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходовд- 2000м м- 2500м2.Совершенствование техники спусков и подъемов на дистанции. 3. Тест: техники спуска с полого склона в основной стойке | Демонстрировать технику подъемов и спусков во время прохождения соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | **Контрольный** |  |  |  |
| **72****(8)** | Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходовд- 2000м м- 2500м2.Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов  3. Эстафеты | Демонстрировать технику преодоления трамплинов в низкой стойке соревновательной дистанцииСоблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **73****(9)** | Прохождении дистанции 1 км на время | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Разминка2.Тест: прохождении дистанции 2 км на время  | Уметь использовать различные ходы при дистанцииУметь пройти дистанцию за определенное время.Соблюдать ТБ | **Контрольный** |  |  |  |

**РАЗДЕЛ:** **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) – 12 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствование ловли и передачи мяча партнёру.***
2. ***Совершенствование техники выполнения бросков после ведения.***
3. ***Совершенствование техники ведения мяча и техники владения мячом, техники перемещений.***
4. ***Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.***
5. ***Развитие групповых действий.***

***Контрольные упражнения***

1. *Бросок мяча в кольцо после ведения*
2. *Штрафной бросок*
3. *Действия защитников при персональной опеке*
4. *Бросок мяча в кольцо с места*
5. *Подтягивание на перекладине*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **74****(1)** | Т,Б при занятиях баскетболомВедение мяча. Передача мяча. | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом.2.Повторение техники ведения мяча, передачи мяча двумя руками и одной от груди, броски мяча в кольцо, передачу мяча в парах на месте и при встречном движении.3.Развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости, точность броска. | **Соблюдать** правила ТБ на занятиях баскетболом. Правильно **выполнять** технику передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо. | Текущий |  |  |  |
| **75****(2)** | Техника ловли мяча после отскока от пола. | 1 | Смешанный | 1. 2.Повторение техники ведения мяча, передачи мяча двумя руками и одной от груди, броски мяча в кольцо, передачу мяча в парах на месте и при встречном движении.3.Развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости, точность броска. | **Соблюдать** правила ТБ на занятиях баскетболом. Правильно **выполнять** технику передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо. | Текущий |  |  |  |
| **76****(3)** | Передачи мяча в движении.Персональная опека. | 1 | Смешанный | 1.Повторение техники передачи мяча в парах на месте и при встречном движении.2.Обучение действиям защитников при персональной опеке.3.Развитие координации, быстроты, ловкости, точности броска, выносливости.4. Учебно-тренировочная игра.5. Правила игры в баскетбол | Уметь правильно выполнять технику ведения мяча, передачи мяча в парах.Владеть техникой защиты при персональной опеке.Знать правила игры в баскетбол | Текущий |  |  |  |
| **77****(4)** | Броски мяча.Правила игры «Баскетбол» | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН. | 1.Обучение выполнению броска двумя руками от головы в прыжке (юноши), броску мяча одной от плеча после двух шагов (девушки).2.Правила игры и элементы техники игры в игровых ситуациях.3. Развитие координации, быстроты, ловкости, выносливости в игре баскетбол. | **Соблюдать** правила ТБ при игре в баскетбол. Правильно **выполнять** технику броска двумя руками от головы в прыжке (юноши), бросок мяча одной от плеча после двух шагов (девушки). | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **78****(5)** | Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол. | 1 | Урок закрепления ЗУН. | 1.Совершенствование ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо в движении.2.Развитие координации, быстроты, ловкости, точности броска.3.Учебно-тренировочная игра. | Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо с места и после движения. | Текущий |  |  |  |
| **79****(6)** | Бросок мяча в кольцо после ведения. | 1 | Учётный | 1.Зачёт броска мяча в кольцо после ведения и двух прыжковых шагов.2. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, элементы техники игры в игровых ситуациях.3.Развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости, точности броска. | Уметь **выполнять** бросок мяча в кольцо после ведения и двух прыжковых шагов. | **Контрольный***Бросок мяча в кольцо после ведения***.** |  |  |  |
| **80****(7)** | Комплекс упражнений для укрепления суставовШтрафной бросок. | 1 | Смешанный | 1 Комплекс упражнений для укрепления суставов.2.Закрепление техники штрафного броска. Тест: штрафной бросок.3. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, элементы техники игры в игровых ситуациях.4.Развитие быстроты, ловкости, точности броска, выносливости. | **Соблюдать** правила ТБ при игре в баскетбол.Уметь выполнять штрафной бросок. | **Контрольный***Подтягивание на перекладине**.* |  |  |  |
| **81****(8)** | Техника поворотов и ведения мяча | 1 | Уроки освоения и закрепле-ния ЗУН. | 1.Совершенствовать технику поворотов и ведения мяча с изменением направления.2. Учебно-тренировочная игра3.Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям. | Уметь **выполнять** технику ведения мяча, поворотов, передачи мяча, бросков мяча в кольцо в движении и действия защитников при персональной опеке. | Текущий |  |  |  |
| **82****(9)** | Штрафной бросок. | 1 | Смешанный | 1.Закрепление техники штрафного броска. Тест: штрафной бросок.2. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, элементы техники игры в игровых ситуациях3. Тест штрафной бросок.3.Развитие быстроты, ловкости, точности броска, выносливости. | **Соблюдать** правила ТБ при игре в баскетбол.Уметь выполнять штрафной бросок. | **Контрольный***Штрафной бросок.***.** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **83****(10)** | Эстафеты с элементами баскетбола.Броски мяча в кольцо с места и в прыжке. | 1 | Смешанный. | 1.Изучение комплекса упражнений с мячом.2.Эстафеты с ведением мяча, передачей, ловлей и бросками мяча в кольцо в различных сочетаниях.3. Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки4Учебно-тренировочная игра баскетбол | Уметь **выполнять** технику бросков мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки).Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча, бросков мяча в кольцо в движении и действия защитников при персональной опеке.**Соблюдать** правила ТБ при игре в стритбол. | Текущий |  |  |  |
| **84****(11)** | Броски мяча в кольцо с места и в прыжке  | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН. | 1.Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки).2. Совершенствование ведения мяча с обводкой, передач мяча в движении, бросков мяча в кольцо в движении после двух шагов.3. Игра в баскетбол по правилам  | Уметь **выполнять** технику бросков мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки).Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча, бросков мяча в кольцо в движении и действия защитников при персональной опеке.**Соблюдать** правила ТБ при игре в стритбол. | ***Контрольный****Бросок мяча в кольцо с места*  |  |  |  |
| **85****(12)** | Технико-тактические действия баскетболиста  | 1 | Урок закрепления ЗУН. | 1. Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.2. Оценить действия защитников при персональной опеке.3.. Совершенствование передач, бросков мяча в кольцо в движении.4. Развитие быстроты, ловкости, точности броска, выносливости.5.Игра «Стритбол». | **Соблюдать** правила ТБ при игре в стритбол.Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо с места и после движения. | **Контрольный***Действия защитников при персональной опеке.* |  |  |  |

**РАЗДЕЛ:** **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** (**ФУТБОЛ) – 6 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Владеть техникой ведения мяча внешней стороной стопы***
2. ***Владеть техникой остановки катящего мяча***
3. ***Владеть техникой удара по катящему мячу***
4. ***Владеть знаниями о истории футбола***
5. ***Знать правила игры в футбол.***

***Контрольные упражнения***

*1.Техника ведения мяча внешней стороной стопы,*

*2. Техника остановки катящего мяча*

*3. Техника удара по катящему мячу*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **86****(1)** | Инструктаж по ТБ История футбола | 1 | Вводный | 1.Инструктаж ТБ при футболе2. Беседа на тему «История футбола»3. Комплекс ОРУ4. Удар по неподвижному катящему мячу с места5. Игра Футбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола Соблюдать ТБ | **Текущий** |  |  |  |
| **87****(2)** | Совершенствование техники ведения мяча с ускорениемПравила игры футбол | 1 | Изучение материала | 1.Комплекс ОРУ футболиста2. Правила игры в футбол3. Разучивание техники удара по мячу внутренней стороной стопой4.Техника остановки катящего мяча внутренней стороной мяча5. Игра Футбол | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки**Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы | **Текущий** |  |  |  |
| **88****(3)** | Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ футболиста2. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопой3.Рзучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (в парах)4.Техника остановки катящего мяча внутренней стороной мяча5. Игра Футбол | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **Анализировать** правильность выполнения **Выявлят**ь грубые ошибки**Демонстрироват**ь технику удара по мячу внутренней стороной стопы | **Текущий** |  |  |  |
| **89****(4)** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ футболиста2. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопой3.Рзучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (в парах)4.Техника остановки катящего мяча внутренней стороной мяча5. Игра Футбол | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **Анализировать** правильность выполнения **Выявлят**ь грубые ошибки**Демонстрироват**ь технику удара по мячу внутренней стороной стопы | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **90****(5)** | Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.  | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ футболиста2. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопой3.Совершенствоание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (в парах)4. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. 5. Игра Футбол | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы**Анализировать** правильность выполнения**Выявлят**ь грубые ошибки**Демонстрироват**ь технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности  | Текущий |  |  |  |
| **91****(6)** | Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол» | 1 | Контрольный | 1.Комплекс ОРУ футболиста2. Тест: ведения мяча внешней стороной стопы, остановка катящего мяча, и техника удара по катящему мячу3. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии 4. Игра Футбол | **Соблюдать ТБ** | **Контрольный**1.ведения мяча внешней стороной стопы, 2. остановка катящего мяча, 3. техника удара по катящему мячу |  |  |  |

 **РАЗДЕЛ: ОФП – 6 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствовать работу в круговой тренировки и полосу препятствий***
2. ***Совершенствовать 15-20 минутный бег***
3. ***Совершенствовать технику поднимание туловища из положения лежа за 30 сек***
4. ***Совершенствовать технику отжимания от пола***
5. ***Совершенствовать технику подтягивания на перекладине***
6. ***Совершенствовать технику приседания.***
7. ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости.***
8. ***Совершенствование общефизической подготовки***

***Контрольные упражнения:***

1. *Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд*
2. *Подтягивание на перекладине из положения виса*
3. *Сгибание разгибание рук в упоре (отжимание)*
4. *Приседание за 30 сек*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **92****(1)** | ОФПРазвитие физических качествРазвитие быстроты | 1 | Вводный | 1. 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д2.Изучение комплекса упражнений на развитие быстроты.3.Проведение круговой тренировки по развитию физических качеств.4.Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх и эстафетах | **Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств**.** | Текущий |  |  |  |
| **93****(2)** | Полоса препятствий | 1 | Смешанный | 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д2. Комплекс ОФП3. Полоса препятствий.4 Эстафеты 4\*100м5.Игра Футбол | **Демонстрировать** бег с ускорениемЗнать комплекс ОФП | Текущий |  |  |  |
| **94****(3)** | Техника кроссового бека | 1 | Смешанный | 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д2. Комплекс ОФП3. Комплекс ОРУ4. Круговая тренировка5. Игра футбол, волейбол | **Уметь** работать в круговой тренировкиВоспитание выносливости | Текущий |  |  |  |
| **95****(4)** | 15 и 20 минутный бег. | 1 | Смешанный | 1. Комплекс ОФП2.Комплекс ОРУ3. 15 минутный бег девочки и 20 мин. -мальчики4.. Отжимание, подтягивание45 Игра футбол, баскетбол | **Уметь** выполнять 15 минутный бег | Текущий |  |  |  |
| **96****(5)** | Полоса препятствий | 1 | Смешанный | 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д2. Комплекс ОРУ3. Полоса препятствий4. Игра футбол, волейбол | **Уметь** работать в круговой тренировкиВоспитание выносливости | Текущий |  |  |  |
| **97****(6)** |  Контрольные нормативы | 1 | **Контрольный** | 1.Комплекс ОРУ2. Тест пресс за 30 сек3. Подтягивание из положения виса4. Отжимание 5. Приседание за 30 сек6 Игра волейбол | **Соблюдение** правильность выполнения упражнений при сдаче контрольных норматив**.** | **Контрольный**1.пресс за 30 сек2. Подтягивание из положения виса3. Отжимание 4. Приседание за 30 сек |  |  |  |

 **РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствование техники спринтерского бега.***
2. ***Совершенствование техники длительного бега.***
3. ***Совершенствование техники прыжков с разбега в длину и высоту.***
4. ***Совершенствование техники метания мяча.***
5. ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости.***
6. ***Совершенствование общефизической подготовки.***

***Контрольные упражнения:***

*1.Метание мяча с разбега*

*2.Прыжок в длину с разбега*

*3.Бег 30м, 60м, 100м.*

*4. .«Челночный бег» 4х15м.*

*5.6 минутный бег*

*6.Бег 1000д, 1500м*

*7.Бег 1500 м – девочки и 3000 м -мальчики*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **98****(1)** | **Т.Б. при занятиях на спорт-площадках, на уроках лёгкой атлетики и ОФП** | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики, при занятиях на спортплощадках. 2.Повторение техники выполнения низкого старта, техники выполнения челночного бега, бег на короткие дистанции.3.Развитие быстроты и выносливости (бег до 3 мин). | Соблюдение Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и ОФП | Текущий. |  |  |  |
| **99****(2)** | Метание мяча в цель.Комплекс ОФП. | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ2.Повторение техники метания мяча в цель с 3м.3.Повторение комплекса общеразвивающих упражнений.4.Воспитание трудолюбия, товарищеской взаимопомощи. | Уметь выполнять технику метания мяча в цель. | **Контрольный****Метание мяча.** |  |  |  |
| **100****(3)** | Прыжки в длину с разбега. Комлекс ОФП | 1 | Урок повторения и совершенствования | 1.Комплекс ОРУ2.Повторение техники прыжка в длину с разбега.3.Совершенствование метания мяча с места.4.Развитие выносливости (бег5мин) | Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега, технику метания мяча с места. | **Контрольный****Прыжок в длину с разбега** |  |  |  |
| **101****(4)** | Бег 30м и 60м.Кроссовая подготовка | 1 | Контрольный | 1.Развитие скоростных способностей. Тест: 30м и 60 м.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.3. Воспитание трудолюбия, товарищеской взаимопомощи (спортивные игры). | Соблюдение техники безопасности при беге на скорость. | **Контрольный****Бег 30м, 60м,100м** |  |  |  |
| **102****(5)** | Челночный бег 4\*15 | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ 2.Тест: челночный бег 4\*153.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Контрольный****челночный бег 4\*15** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-****во****часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА****ПРОВЕДЕНИЯ** | Примечание(способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **103****(6)** | Бег 6 минут | 1 | Смешанный | 1.Развитие выносливости. Тест: бег 1000м (дев.), 1500м (юн.).2.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Контрольный****6 минутный бег** |  |  |  |
| **104****(7)** | Бег 1000м, 1500м. | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ. 2.Тест: бег 1000м (дев.), 1500м (юн.).3.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Контрольный****Бег 1000м, 1500м** |  |  |  |
| **105****(8)** | Эстафета 4\*100 | 1 | Смешанный | 1.. Комплекс ОРУ2.Тест: бег 1500м (дев.), 3000м (юн.).3.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции | **Контрольный****Бег 3000м, 1500м** |  |  |  |
| ***ИТОГО*** | ***105 ЧАСОВ*** |

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

**ДЕВОЧКИ – 13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Челночный бег 4x15 сек. | Бег 30 м с высокого стартасек. | Бег 60 м с высокого старта | Бег 1500 м (кросс)мин. | Поднимание туловища из положения лежа(см) | Подтягивание из виса лежа (раз) | Прыжки в длину с местасм | Прыжки через скакалку за 1мин. раз | Метание мяча |
| «5» | 17.4 | 6.0 | 9.8 | 4.30 | 15 | 13 | 165 | 120 | 26 |
| «4» | 17.9 | 6.2 | 10.4 | 4.55 | 12 | 11 | 158 | 100 | 19 |
| «3» | 19.5 | 6.4 | 11.2 | 5.30 | 10 | 9 | 150 | 95 | 16 |

**МАЛЬЧИКИ – 13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Челночный бег 4x15 сек | Бег 30 м с высокого стартасек. | Бег 60 м с высокого старта  | Бег 3000 м (кросс)мин | Поднимание туловища из положения лежа 30 сек | Подтягивание из виса (раз) | Прыжки в длину с местасм | Прыжки через скакалку за 1мин. раз  | Метание мяча |
| «5» | 16.4 | 5.8 | 9.4 | 7.00 | 19 | 7 | 180 | 105 | 30 |
| «4» | 16.9 | 6.1 | 10.2 | 7.30 | 16 | 5 | 175 | 98 | 25 |
| «3» | 17.4 | 6.3 | 11.0 | 8.00 | 12 | 3 | 165 | 90 | 20 |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАВАНИЕ** | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** |
| Оценка | Девочки50 м кроль на груди | Мальчики50 м кроль на груди | Девочки50 м кроль на спине | Мальчики50 м кроль на спине | Оценка | **Девочки**2 км | **Мальчики**2 км |
| «5» | 1.00.50 | 56.00 | 1.08.00 | 1.02.50 | «5» | 12.30 | 13.30 |
| «4» | 1.00.51 | 57.00 | 1.09.00 | 1.03.50 | «4» | 13.30 | 14.00 |
| «3» | 1.00.52 | 58.00 | 1.10.00 | 1.04.50 | «3» | 14.00 | 15.00 |