**Развернутое тематическое планирование по физкультуре в 7 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** **урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Часы** | **Дата****проведения** | **Фактическая дата** |
| **1-я четверть. Легкая атлетика-15ч** |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег(7) | Вводный | Высокий старт (до 15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Повторить правилу ТБ; прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 2 | Комбинированный | Высокий старт (до 15-30м). Бег по дистанции (40-50м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствования | Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Прыжки «кенгуру»; прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствования | Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствования | Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Бег (3\*50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствования | Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Бег (3\*50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Приседания на двух ногах на всей ступне;приседания на двух ногах на носках. | 1 |  |  |
| 7 | Контрольный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | М.: «5»-10,0с.;«4»-10,6с.;«3»-10,8с;д.; «5»-10.4с.;«4»-10,8с.;«3»-11,2с. | Прыжки через скакалку; многоскоки. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину. Метание малого мяча (5) | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Метания в горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Броски предметов в цель | 1 |  |  |
| 10 | Совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Броски предметов на дальность и цель | 1 |  |  |
| 11 | Совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Броски предметов на дальность и цель | 1 |  |  |
| 12 | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники выполнения прыжка в длину и метания мяча в цель | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 13 | Бег на средние дистанции (3ч). | Комбинированный | Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | **Уметь:** пробегать среднюю дистанцию | Текущий | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 14 | Комбинированный | Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | **Уметь:** пробегать среднюю дистанцию | Текущий | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 15 | Комбинированный | Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | **Уметь:** пробегать среднюю дистанцию | М.: «5»-5,00м;«4»5,30м;«3»-6,00мД.: «5»- 5,30м;«4»-6,00м;«3»-6,20м. | Подготовить ОРУ для разминки | 1 |  |  |
| **1-я четверть. Кроссовая подготовка-12ч** |
| 16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (12ч). | Комбинированный | Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствования | Равномерный бег (14мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствования | Равномерный бег (15мин). Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствования | Равномерный бег (17мин). Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствования | Равномерный бег (17мин). Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствования | Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Медленный бег; приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствования | Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствования | Равномерный бег (19мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствования | Равномерный бег (19мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствования | Равномерный бег (20мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 27 | Учетный | Бег (2000м). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | М.: 10,30минД.: 14.00 мин | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| **2-я четверть. Настольный теннис- 20 ч** |
| 28 | Настольный теннис.(20ч) | Изучение нового материала | Атакующий удар справа по прямой из ближней и средней зон. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фронтальный опрос | Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа | 1 |  |  |
| 29 | Комплексный | Атакующий удар справа по диагонали из ближней и средней зон. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «В цель» | 1 |  |  |
| 30 | Комплексный | Подставка. Хватка «пером». Удар толчком влево, вправо, в середину. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «Сила есть!» | 1 |  |  |
| 31 | Комплексный | Подставка. Хватка «пером». Удар толчком влево, вправо, в середину. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «Бадминтон | 1 |  |  |
| 32 | Комплексный | Подставка. Хватка «пером». Удар толчком влево, вправо, в середину. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 33 | Комплексный | Атакующий удар слева по прямой из ближней и средней зон. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу» | 1 |  |  |
| 34 | Комплексный | Атакующий удар слева по диагонали из ближней и средней зон. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 35 | Комплексный | Удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения в дальнюю зону на столе. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение в голеностопных суставах» | 1 |  |  |
| 36 | Комплексный | Удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения в ближнюю зону у сетки. ОРУ. Специальные беговые упражнения | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «В цель» | 1 |  |  |
| 37 | Комплексный | Удар накатом. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и подач | Упражнение «Сила есть!» | 1 |  |  |
| 38 | Комплексный | Удар подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и подач | Упражнение «Бадминтон |  |  |  |
| 39 | Комплексный | Подрезка + топ-спин. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники хвата ракетки | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 40 | Комплексный | Подрезка +внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники хвата ракетки | Упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу» | 1 |  |  |
| 41 | Комплексный | Топ-спин из правой и боковой позиции в передвижении по прямой. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и финтов, правила игры. | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 42 | Комплексный | Топ-спин из правой и боковой позиции в передвижении по диагонали. Специальные беговые упражнения. Эстафеты  | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники | Упражнение «вращение в голеностопных суставах» | 1 |  |  |
| 43 | Комплексный | Подача с различным направлением и вращением мяча. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 44 | Комплексный | Прием подачи. Принимать подачи атакующим ударом, накатом. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 45 | Комплексный | Прием подачи. Принимать подачи толчком, срезкой, подрезкой. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 46 | Комплексный | Передвижение. Прием способа передвижения прыжком, скрестным шагом и комбинационным шагом. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 47 | Учетный | Контрольная игра. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Гимнастика-8 ч** |
| 48 | Акробатика (8ч) | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 49 | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий  | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 50 | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий  | Приседания | 1 |  |  |
| 52 | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 53 | Совершенствования | Выполнение комбинации из разученных эле ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мя­чом. Разви­тие координационных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий  | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствования | Выполнение комбинации из разученных эле ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два приема. Разви­тие координационных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 55 | Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Оценка техники выполнения кувырков. | Приседания | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Национальная игра «Тевектээр» - 7 ч.** |
| 56 | Национальная игра «Тевектээр» (7) | Изучение нового материала | История возникновение игры «Тевектээр»; изготовление тевека. Правила ТБ. Техника способа удара тевеком: с чередованием (далгыыр) правой и левой внутренней стороны стопы ног. Подвижная игра «Слепой черт» | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | Фронтальный опрос | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 57 | Комплексный | Техника способа удара тевеком: с внутренней стороной стопы ног без касания пола на одной ноге (на правой или на левой). Специальные развивающие упражнения.  | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| 58 | Комплексный | Техника способа удара тевеком: с внутренней стороной стопы ног, а опорная нога без движения (кызыл-чин). Специальные развивающие упражнения. | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Подъем туловища в положении лежа на спине | 1 |  |  |
| 59 | Комплексный | Передачи тевека: в парах, в тройках; в кругу. Ходьба. Прыжки. Подвижная игра «Слепой черт». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 60 | Комплексный | Передачи тевека: в квадрате на месте и в движении. Правила игры «Тевекбут». Специальные развивающие упражнения. Подвижная игра «Стой». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| 61 | Комплексный | Правила игры «Тевекбут». Подача через сетку и блокирование ногой. Подвижная игра «Аът чарыштырары».  | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Подъем туловища в положении лежа на спине | 1 |  |  |
| 62 | Комплексный | Соревновательная игра «Тевекбут». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Спортивная игра-футбол -10ч** |
| 63 | Футбол(10) | Изучение нового материала | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 64 | Комплексный | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Ходьба. Ору на месте. Подвижная игра «День и ночь» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 65 | Комплексный | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Беговые упражнения. Упражнения с футбольным мячом. Ору на месте. Подвижная игра «Салки». | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 66 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Беговые упражнения. Эстафета с катанием набивных мячей. Футбол теннисным мячом. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 67 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Беговые упражнения. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Мяч из круга». | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 68 | Комплексный | Ведение мяча, отбор мяча. Беговые упражнения. ОРУ с футбольным мячом. Подвижная игра «Отбери мяч» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц туловища | 1 |  |  |
| 69 | Комплексный | Ведение мяча, отбор мяча. Упражнения на развитие быстроты. ОРУ с футбольным мячом. Подвижная игра «Отбери мяч» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения и отбора мяча | Упражнения для развития мышц туловища | 1 |  |  |
| 70 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие ловкости с футбольным мячом. Подвижная игра «Точная передача» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| 71 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие выносливости с футбольным мячом. Подвижная игра «На полполя» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| 72 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие выносливости с футбольным мячом. Игра в мини-футбол. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники удара по мячу головой и вбрасывание из-за «боковой» линии | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка- 6ч** |
| 73 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч) | Комбинированный | Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 74 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 75 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 76 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 77 | Совершенствования | Равномерный бег (16мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 78 | Учетный | Бег (2000м). Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | М.:10,30мин;Д.: 14.00мин | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| **4-я четверть. Спортивная игра. Баскетбол – 9ч** |
| 79 | Баскетбол (9ч) | Изучение нового мате­риала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы - | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 80 | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 81 | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 82 | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Подготовить ОРУ для разминки и прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 83 | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 84 | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 85 | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 86 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 87 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Подготовить ОРУ для разминки и прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| **4-я четверть. Спортивная игра. Волейбол – 9ч** |
| 88 | Волейбол (9ч) | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре за спиной | 1 |  |  |
| 89 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 90 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди | 1 |  |  |
| 91 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Поднимание туловища с поворотом из положения лежа на спине, ноги свободны | 1 |  |  |
| 92 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, опираясь на стул | 1 |  |  |
| 93 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре за спиной | 1 |  |  |
| 94 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 95 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий  | Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди | 1 |  |  |
| 96 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий  | Поднимание туловища с поворотом из положения лежа на спине, ноги свободны | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика - 6ч** |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег(6) | Комбинированный | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 98 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Прыжки «кенгуру»; прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 99 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 1 |  |  |
| 100 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Прыжки через скакалку; многоскоки. | 1 |  |  |
| 101 | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Приседания на двух ногах на всей ступне;приседания на двух ногах на носках. | 1 |  |  |
| 102 | Контрольный | Бег на результат (60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Бег 60 мм.:«5»-9,5 с.;«4»-9,8с.;«3»-10,2с.;д.: «5»-9,8с.;«4»-10,4с.;«3»-10,9с. | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |