**Тематическое планирование**

**7 класс**

**1 четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока1 | № урок2 | Тип урока3 | Элемент содержания4 | Требования к уровню подготовленности учащихся5 | Вид контроля 6 | Домашнее задание7 | Дата проведения |  |
| План8 | Факт9 |
| **Лёгкая атлетика****(14 часов**)Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Изучение нового материала | Низкий старт ( 30-40м). Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте Повторный бег с ускорением до 60 м. Встречная эстафета. Т,Б. на уроках лёгкой атлетики. | Уметь: Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Составить комплекс ОРУ |  |  |
| Низкий старт. | 2 | Закрепление | Низкий старт (30 - 40м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Скоростной бег 30м -КУ Финиширование. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать инструктаж по ТБ. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| Русская лапта | 3 | Комбинированный | Комплекс ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. История развития русской лапты .Правила игры. ТБ. Разметка площадки. Техника удара по мячу способом «свечка». Учебная игра. | Знать: Правила игры «Русская лапта». | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |  |
| Бег 30 м | 4 | Учётный | Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м. Комплекс ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Повторный бег 3х60м Встречная эстафета. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 м | Мальчики5 - 4 - 34.9–5.2 -5.6Девочки512–5.5 -6.0 | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| Бег 60м | 5 | Комбинированныйучётный | Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ на месте. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра « Разведчики и часовые. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью. | Мальчики5 - 4 - 39.9 – 1.5 - 10.9Девочки10.3 – 10.9-11..ю3 | Составить комплекс упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса |  |  |
| Русская лапта | 6 | комбинированный | ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Техника удара по мячу способом « свеча». Учебная игра Русская лапта. | Уметь: правильно бить по мячу способом « свечка» | Текущий | Выполнять комплекс ОФП на развитие силы верхнего плечевого пояса |  |  |
| Бег на средние дистанцииМетание малого мяча  | 7 | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег 500 м с ускорением на отрезках 100мх2 раза. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых качеств, скоростной выносливости. | Уметь: Бегать на дистанции 500 м, метать мяч на заданное расстояние | Текущий | Составить комплекс упражнений на гибкость в плечевых суставах. |  |  |  |
| Метание малого мяча, бег на средние дистанции | 8 | Совершенствование | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с 5-6 м .Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300 м в равномерном темпе. Подтягивание.М - на высокой перекладине, Д - на низкой перекладине.  | Уметь: метать мяч в горизонтальную цель. Пробегать дистанцию 500м в равномерном темпе | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости плечевых суставов |  |  |
| Русская лапта | 9 | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м в быстром темпе. . Техника удара по мячу способом «свечка». Ловля мяча одной рукой. Учебная игра в лапту. | Уметь: пробегать 500 м в быстром темпе | Текущий | Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) |  |  |
| Бег 300м Метание мячам | 10 | Учетный | Бег 300м на результат. Развитие скоростной выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1) с 5 -6 м. Подвижная игра « Кто дальше бросит». | Уметь: бегать средние дистанции. Метать теннисный мяч в вертикальную цель. | Мальчики5 - 4 - 31.00–1.05-1.10Девочки1.05 -1.10- 1.15 | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Русская лапта | 11 | УчётныйКомбинированный  | Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность.Техника удара по мячу способом « свечка»- зачёт. Учебная игра в русскую лапту. | Уметь метать мяч на дальность и правильно выполнять удар по мячу. | Метание:Мальчики5 - 4 - 3 39- 34-29Девочки24- 19- 14 | Выполнять комплекс УГГ |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега.  | 12-13 | Изучение нового материала. Совершенствование | Развитие выносливости . Бег 10-12мин. в умеренном темпе.Обучение отталкиванию в прыжках в длину способом «согнув ноги», прыжок с 5 -7 шагов разбега. Развитие прыгучести, скоростно – силовых качеств. | Уметь: бегать продолжительное время, прыгать в длину с разбега. | Текущий | Составить комплекс ОФП для развития физических качеств и выполнять его. |  |  |  |
| Русская лапта | 14 | Совершенствование | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ору в движении и на месте. Учебная игра в « Лапту». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в « Лапту» по правилам | Текущий | Выполнять комплекс ОФП |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 15  | Совершенствование | ОРУ в движении. Бег 1000 м с переменной скоростью. Развитие выносливости, скоростно - силовых качеств. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Обучение подбора разбега. Подтягивание. | Уметь: подбирать разбег, бегать 1000м с переменной скоростью. | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие прыгучести |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | 16 | Совершенствование | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Бег 1000 м в равномерном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости. Подтягивание. | Уметь: бегать дистанцию 1000м в равномерном темпе. Выполнять приземление в прыжках в длину с разбега.Текущий | Текущий | Выполнять комплекс на развитие прыгучести |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 17 | Учётный | Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 1000м в равномерном темпеПравила соревнований в прыжках в длину . Развитие выносливости, скоростно – силовых качеств. Подтягивание. | Уметь прыгать в длину с разбега.  | Мальчики5 – 360 см4 – 34 см3 – 300 смДевочки5 – 290 см4 – 270 см3 – 260 см | Составить комплекс ОРУ типа зарядки |  |  |  |
| Бег 1000м | 18 | Учётный | Комплекс ОРУ в движении. Бег 1000 м на результат. Развитие координационных способностей в челночном беге 3х10 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | Уметь: бегать дистанцию 1000м в равномерном темпе | Мальчики5 – 4.504 – 5.203- -5.500Девочки5 – 5.204 – 5.403 - 6.10 | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| Челночный бег 3х10м | 19 | Комбинированный | Развитие скоростной выносливости. 6 -минутный бег. Комплекс ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 м – К.У. Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств. | Уметь бегать челночный бег с максимальной скоростью. | Мальчики5 - 4 - 38.1-8.9 -9.3Девочки8.9. 9.5 –10.0 | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| **Баскетбол** | 20 | Изучение нового материала | Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс ОРУ. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. . Инструктаж по ТБ. | Уметь: правильно технически выполнять ведение мяча, со средней высотой отскока.. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ. |  |  |  |
| Стойка и передвижения игрока.Прыжок в длину с места. | 21 | КомплексныйУчётный. | Комплекс ОРУ в движении и на месте Развитие координационных способностей. Сочетание прыжков, передвижений и остановок игрока, Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча на месте двумя руками от груди в парах. Терминология баскетбола. Прыжок в длину с места на результат. | Уметь прыгать в длину с места на дальность приземления. правильно выполнять технические действия в передвижении игрока, остановке прыжком.  | Мальчики5 - 1954--1853 - 170Девочки5 - 1704 - 1603 - 150 | ВыполнятьКомплекс ОРУ |  |  |
| Остановка двумя шагами. Поднимание туловища за 30сек. | 22 | КомплексныйУчётный. | Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Стойка и передвижения игрока. Повороты на месте. Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Остановка двумя шагами. Позиционное нападение с изменением направлений. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Учебная игра по упрощённым правилам. Поднимание туловища за 30 сек. – КУ. | Уметь: Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы. | Мальчики5 - 4 - 326-22 -18Девочки123 – 19 – 16 | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д).. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 2324 | Комплексный Учётный. | Комплекс ОРУ . Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Подтягивание – К. У. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам выполнять технические действия, подтягиваться. | Мальчики5 - 4 - 38 - 6 - 4Девочки15 – 12 - 9 | Составить комплекс ОРУ на развитие правильной осанки |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления. | 25 | Комплексный | Комплекс ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления, бросок мяча одной рукой от плеча после ведения мяча и после остановки. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия.  | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ для развития правильной осанки. |  |  |
|  | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча. | 27 | Учётный | Комплекс ОРУ Стойка и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки – КУ. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках. Игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия. | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. | Выполнять комплекс ОРУ для развития правильной осанки. |  |  |

**2 четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (14 часов)** Строевые упражнения **Висы упоры** | 28 | Изучение нового материала | Выполнение команд: «Пол – оборота направо!» « Пол – оборота налево!». ОРУ на месте без предметов. ТБ на уроках гимнастики. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе(м).Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(д).Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Текущий  | Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. |  |  |
| Подъём переворотом в упор. | 29 | Совершенствование | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол – оборота налево!». Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе. (м). Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор(д). ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастики для развития гибкости. | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Связка из изученных элементов | 31 | Совершенствование | Выполнение команд: «Пол-шага!», «Полный-шаг!» ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом(д). Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подъём переворотом. | Оценка техники выполнения упражнений | Выполнять комплекс ОРУ на гибкость. |  |  |
| Упражнения на освоение висов и упоров. | 32 | Разучивание комбинации из изученных элементов. | Выполнение команд: «Пол-шага!», «Полный-шаг!». ОРУ на месте и в движении. Подъём переворотом в упор, махом назад соскок(м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90\*(д). Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подъём переворотом. | Текущий | Составить комплекс ОФП для развития силы. |  |  |
| Комбинация из изученных элементов. | 34 | Учётный |  Строевые приёмы. ОРУ в движении. Выполнять связки из изученных элементов (см. урок 32) – учёт. Поднимание ног на гимнастической стенке. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять изученные упражнения | Оценка техники выполнения упражнений. | Выполнять комплекс ОВП на развитие силы |  |  |
| **Опорный прыжок.** Прыжок «ноги врозь»(д). «Согнув ноги»(м). (подбор разбега) | 35 | Изучение нового материала | Строевые приёмы. ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок способом «согнув ноги»(м). Прыжок способом «ноги врозь»(д). Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять прыжок ноги врозь через козла в ширину. | Текущий | Выполнять комплекс ОВП на развитие силы. |  |  |
| Прыжок «ноги врозь»(д) «согнув ноги(м). (наскок на мостик, приземление) | 37 | Совершенствование | ОРУ в движении. Прыжок через козла «ноги врозь»(д). Прыжок «согнув ноги»(м). Развитие скоростно - силовых способностей в круговой тренировке.Подтягивание. Поднимание ног на гимнастической стенке.  | Уметь правильно выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять комплекс ОФП на развитие силы |  |  |
| Прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» | 38 | Учётный | ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок ноги врозь через козла в ширину. Строевые упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять прыжок «ноги врозь» (д). «согнув ноги»(м) | Оценка техники выполнения опорного прыжка  | Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |
| **Акробатика** Кувырок вперёд и назад в группировке | 40 | Изучение нового материала | ОРУ в парах. Повторение изученного материала в 6 классе Кувырок вперёд, назад в группировке, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Развитие гибкости , силы мышц брюшного пресса. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять Кувырок вперёд, назад в группировке, стойку на лопатках | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |
| Кувырок вперёд в стойку на лопатках | 41 | Совершенствование | ОРУ в парах. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью(Д). Стойка на голове из положения упор присев(м). Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять слитно два кувырка вперёд и назад. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости и силовых качеств. |  |  |
| Поднимание туловища за 30сек. | 43 | Учётный | ОРУ в движении и на месте. Мальчики: равновесие- приставить ногу. Кувырок вперёд в стойку на лопатках -Перекат в вперёд в упор сидя два кувырка назад в группировке - прыжок прогнувшись.Девочки: Равновесие - упор присев – кувырок вперёд в стойку на лопатках– перекат в упор присев- встать ноги врозь, руки вверх – мост – поворот на 180\* в упор присев - прыжок прогнувшись (д). Поднимание туловища за 30 с. Развитие координационных скоростно-силовых качеств, гибкости. | Уметь: выполнять связку из акробатических элементов. | УчетПоднимание туловища за 30\* | Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости, Силы мышц брюшного пресса.  |  |  |
| Комбинация из изученных элементов | 44 | Учётный | Комплекс ОРУ в парах. Комбинация из изученных элементов. Развитие гибкости в парах. Эстафеты с элементами акробатики Способы регулирования физической нагрузки. | Уметь: выполнять акробатическую комбинацию.. | Оценка техники выполнения акробатической комбинации. | Выполнять комплекс ОРУ на развитие силовых качеств. |  |  |
| **Бревно** (упражнения в равновесии)Повороты на носках, в полуприседе на 180\* | 46 | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Повороты на носках, в полуприседе, шаги «польки», стоя поперёк бревна соскок прогнувшись Разучивание связок из изученных элементов. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять повороты , шаги «польки». | Текущий | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| Комбинация из изученных элементов. | 47 | Учётный | Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Связка из изученных элементов: равновесие на правой - шаги польки -прыжок в упор присев - поворот в приседе на 180\*-шаг правой(левой) приставить ногу, поворот на 90\* соскок прогнувшись. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов. | Уметь: выполнять связку из изученных элементов. | Оценка техники выполнения. | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| **Плавание****(7часов)**Специальные плавательные упражнения | 30 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.Повторное проплывание отрезков 25м кролем на груди, спине. .Игры на воде. | Уметь плавать кролем на груди, спине. | Текущий | Выполнять упражнения на совершенствование техники плавания. |  |  |
| Старт из воды, повороты | 33 | Совершенствование. | Старт из воды, повороты. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 25–30 м (4-6 раз). Игры на воде. Развитие координации | Уметь проплывать отрезки 50м кролем на груди, спине. | Текущий | Выполнять упражнения на совершенствование техники плавания. |  |  |
| Кроль на груди, спине | 36 | Комбинированный | Плавание кролем на груди, спине, Ныряние ногами и головой, повороты. проплывание 300 м кролем на груди . Игры на воде. Развитие выносливости. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь проплывать дистанцию 300 м кролем на груди. | Оценка техники плавания кроля на груди. | Составить комплекс упражнений на развитие двигательных способностей. |  |  |
| Ныряние ногами и головой | 39 | Комбинированный | Плавание кролем на спине 300 м. Ныряние ногами и головой Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища плавание в полной координации. Игры на воде. Развитие выносливости. | Уметь: проплывать кролем на спине 300 м.  | Оценка техники плавания кролем на спине | Выполнять комплекс упражнений на развитие двигательных способностей. |  |  |
| Брасс | 42 | Комбинированный | Правила соревнований, правила судейства. Повторное проплывание отрезков 25 – 30 м изученными способами. Брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса Развитие скоростных качеств.  | Уметь: плавать брассом. Знать правила соревнований и правила судейства. | Текущий | Выполнять упражнения на развитие двигательных способностей |  |  |
| Кроль на груди | 45 | Учётный | Плавание кролем на груди на результат. Повторное проплывание отрезков 24 – 30 м кролем на спине и брассом. Игры на воде. Развитие скоростных качеств . выносливости. | Уметь плавать брассом . Кролем на груди на результат | Мальчики5 – 50м - 1.00минДевочки5 – 1.104 –б/у3 – б/увремени | Выполнять упражнения на развитие двигательных способностей |  |  |
| Плавание 50 м | 48 | Учётный. | Плавание 50м кролем на спине на результат. Повторное проплывание отрезков 25 – 30 м изученными видами плавания. Игры на воде. Развитие скоростных качеств, координационных способностей | Уметь: плавать кролем на спине на результат, всеми изученными способами . Игры на воде. | Мальчики 5 – 1.00Девочки5 – 1.104 – 50м- б/у3 – б/у  | Выполнять упражнения на развитие двигательных способностей. |  |  |

**3 ЧЕТВЕРТЬ (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Лыжная подготовка** **(20 часов)**Одновременный одношажный ход | 49-50 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. | Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой | Текущий | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Поворот на месте махом | 52-53 | Совершенствование | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом. | Уметь выполнять поворот на месте махом. | Контроль техники одновременного бесшажного и одношажного ходов | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | 55-56 | Комбинированный | Одновременный бесшажный и одношажный ход. .Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости. | Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | Текущий | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| Одновременный двухшажный ход | 58-59 | Совершенствование | Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км. Переход с хода на ход.Развитие выносливости. | Уметь проходить дистанцию 2.5 км попеременным двухшажным ходом. Знать виды лыжного спорта. | Текущий | Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.  |  |  |
| Переход с хода на ход | 61-62 | Комбинированный | Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5км с ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход. | Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. | Контроль техники попеременного двухшажного хода | Выполнять комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса. |  |  |
| Дистанция 1 км | 64-65 | Учётный | Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъём « ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором. | Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью | Мальчики5 – 6.00 4 – 7.00 3 – 7.30Девочки5 – 7.00 4 – 7.30 3 – 7.45  | Выполнять комплекс ОФПНа развитие скоростно - силовых качеств. |  |  |
| Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 67-68 | СовершенствованиеУчётный | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км на результат Развитие выносливости. | Уметь проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью.  | Мальчики5 – 14.00 4 – 14.30 3 – 15.00Девочки 5 – 14.30 4 – 15.00 3 – 15 30  | Выполнять комплекс на развитие скорстно – силовых качеств |  |  |
| Подъём в гору скользящим шагом | 70-71 | Совершенствование.Учётный. | . Поворот «упором». Подъём в гору скользящим шагом, спуск в высокой стойке. Торможение и поворот «упором». Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости. | Уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом..Знать технику выполнения торможения и поворота «упором». | Оценка техники подъёма в гору скользящим шагом | Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки. |  |  |
| Прохождение дистанции зкм. | 73-74 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. Игра «Слалом». | Уметь проходить дистанцию 3км. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки. |  |  |
| **Волейбол****(5часов)** Стойки и передвижения игрока | 51 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. ТБ при игре в волейбол. | Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах. Знать правила по ТБ. | Текущий | Составить комплекс ОРУ на развитие координации. |  |  |
| Передача мяча сверху в парах через сетку | 54 | Совершенствование | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. и нал собой .Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча.  | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы. | Текущий | Выполнять комплекс на развитие координации |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках через сетку | 57 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и тройках через зону , сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приёмы. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ. |  |  |
| Нижняя прямая подача | 60 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону и в зоне через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы. | Оценка техники передачи мяча сверху в парах. | Составить комплекс УГГ |  |  |
| Игра по упрощённым правилам | 63 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне через сетку . Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы. | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками. | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| **Плавание****(6часов)** Специальные упражнения для изучения техники плавания | 66 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Координационные упражнения на суше. Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 - 4 раза. Игры на воде. | Уметь проплывать 50 м кролем на груди. | Текущий | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| Проплывание дистанции 300м | 69 | Совершенствование | Развитие выносливости. Проплывание дистанции 300 м. Повторное проплывание отрезков 25 – 50м изученными способами плавания. Специальные плавательные упражнения. Игры на воде. | Уметь проплывать 300 м | Текущий | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Повторное проплывание отрезков 25-50м | 75  | Комбинированный | Специальные плавательные упражнения. Упражнения на совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 -4 раза. Игры на воде. | Уметь плавать изученными способами плавания.  | Оценка техники кроля на груди. | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Старты и повороты | 76 | Совершенствование | Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Старты, повороты. Ныряние ногами и головой. Проплывание отрезков 25 – 50 м по 4 -6 раз. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде. | Уметь плавать изученными способами плавания | Оценка техники кроля на спине. | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Ныряние ногами и головой | 77 | Комбинированный | Правила соревнований и определение победителей. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 4 – 6 раз. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. | Знать правила соревнований по плаванию. | Оценка техники плавания брасса. | Составить комплекс ОФП на развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| Соревнования по плаванию на 50 м | 78 | Учётный | Правила судейства соревнований по плаванию. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 4 – 6 раз. Игры на воде. Соревнования по плаванию избранным способом; дистанция 50 м кролем на груди. | Знать правила судейства соревнований по плаванию. Уметь проплывать 50 м на результат. | **5**Мальчики; 1.05Девочки; 1.15**4**Мальчики и девочки;Без учёта времени, но технично с выдохом в воду.**3**Мальчики и девочки;Без учёта времени вольным стилем. |  |  |  |

**4 четверть(24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Лапта(3часа)Правила игры в русскую лапту Тактика игры водящей команды. | 93 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Правила игры в русскую лапту. Инструктаж по ТБ. Вариант тактики игры водящей команды. Учебная игра. Развитие скоростных качеств, координационных способностей, выносливости. Кроссовая подготовка. | Знать правила игры в русскую лапту. | Текущий | Оздоровительный бег |  |  |
| Тактика игры бьющей команды | 94 | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника перебежки и осаливания. Тактика игры бьющей команды. Учебная игра в русскую лапту. Развитие скоростных качеств, выносливости, координационных способностей. | Уметь играть в русскую лапту | Текущий | Оздоровительный бег |  |  |
| Учебная игра в русскую лапту | 95 | Учётный | Кроссовая подготовка. ОРУ. Учебная игра в русскую лапту. Развитие скоростных, координационных способностей., выносливости. | Уметь играть в русскую лапту. | Оценка техники игры | Оздоровительный бег |  |  |
| Волейбол (6часов)Стойки и передвижения игрока | 79 | Прохождение нового материала | Инструктаж по ТБ на уроках. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | У меть играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силовых качеств |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 80 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силовых качеств |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 81 | Совершенствование | Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками | Комплекс упражнений на развитие силовых качеств |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча | 82 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс упражнений на развитие силовых качеств |  |  |
| Игровые задания на укороченной площадке | 83 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силовых качеств |  |  |
| Комбинация из освоенных элементов | 87 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов ( подача -приём-передача). Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силовых качеств |  |  |
| Баскетбол(5 часов)Передвижения игрока. Остановка прыжком.  | 88 | Совершенствование | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила игры .в баскетбол. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий | ОРУ типа зарядки |  |  |
|  Ведение мяча с разной высотой отскока  | 89 | Совершенствование | Передвижения игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий  | ОРУ типа зарядки  |  |  |
| Штрафной бросок | 90 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Оценка техники ведения мяча с разной высотой отскока | ОРУ типа зарядки |  |  |
| Бросок мяча в движении двумя руками от головы | 91 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий | ОРУ типа зарядки |  |  |
| Быстрый прорыв(2х1) | 92 | Совершенствование | Сочетание передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий | ОРУ типа зарядки |  |  |
| Лёгкая атлетика(10часов)Прыжок в высоту способом «перешагивание» (подбор разбега) | 84 | Изучение нового материала | Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атл. Специальные прыжковые и беговые упражнения. ОРУ в движении и на месте. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега( подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Текущий | ОРУ на развитие прыгучести |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание» ( переход через планку и приземление) | 85 | Совершенствование | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Прыжок в высоту способом «перешагивание» ( переход через планку и приземление) с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.  | Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов | Оценка техники прыжка в высоту | ОРУ на развитие прыгучести |  |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание»(соревнование) | 86 | Учётный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Соревнования по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту на максимальную в высоту. | Мальчики5- 125 см4- 115 см3- 100смДевочки5- 110 см4- 100 см3- 90 см | ОРУ на развитие прыгучести |  |  |
| Бег 30м Подтягивание | 96 | Комбинированный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег 30м. Подтягивание. Развитие силовых, скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Встречная эстафета. | Уметь бегать 30 м с максимальной скоростью | Мальчики5 - 4 - 34.8 -5.0 - 5.4Девочки 5 - 4 - 35.0-5.4-5.8  | Оздоровительный бег |  |  |
| Бег 60м. Метание малого мяча | 97 | Комбинированный | Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | Уметь бегать 60м с максимальной скоростью | Мальчики5 - 4 - 38.9 – 9.4 – 10.0Девочки5 - 4 - 39.8 - 10.4 – 10.8 | Оздоровительный бег |  |  |
| Челночный бег 6х10м Метание малого мяча | 98 | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Челночный бег 6х10 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. | Уметь бегать с максимальной скоростью, метать мяч на дальность с разбега | Мальчики5 - 4 - 316.7-17.7-18.7Девочки5 - 4 - 317.8-19.0-20.2 | Оздоровительный бег |  |  |
| Бег 1000м Метание малого мяча на дальность | 99 | Комбинированный | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег 1000м. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе, метать мяч на дальность | Мальчики5- 35м4-30 м3-28 мДевочки5-28 м4-24 м3-20м | Оздоровительный бег |  |  |
| Бег 2000м Прыжок в длину с разбега.(подбор разбега и отталкивание) | 100 | Комбинированный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Бег 2000м на результат. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега(подбор разбега). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь бегать в равномерном темпе. Прыгать в длину с разбега | Мальчики5 –8.30 4 –9.303-10.30Девочки5-10.404-11.303-12.20 | Оздоровительный бег |  |  |
|  Прыжок в длину с разбега (отталкивание и приземление) прыжок в длину с места | 101 | Комбинированный | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору учащихся. | Уметь прыгать в длину с разбегаЗнать правила соревнований | Учётный Мальчики5- 1954- 1853- 170Девочки5- 1704- 1603- 150 | Оздоровительный бег |  |  |
|  Прыжок в длину с разбега (соревнование).Подтягивание | 102 | Комбинированный | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега.(Соревнование). Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору учащихся. | Уметь прыгать в длину с разбега на дальность | Мальчики5-3804 –3503 –290Девочки5 –3504 –3003 -250 | Оздоровительный бег |  |  |

**8 класс**

**Тематическое планирование**

**1 четверть(27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока1 | № урока2 | Тип урока3 | Элементы содержания4 | Требования к уровню подготовленности учащихся5 | Вид контроля6 | Домашнее задание7 | Дата проведения |
| План 8 | Факт9 |
| Лёгкая атлетикаСпринтерский бег | 1 | Ознакомление с новым материалом | Низкий старт(до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Составить комплекс утренней гимнастики и выполнять его. |  |  |
| Эстафетный бег | 2 | КомбинированныйУчётный |  Комплекс ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон( до 70 - 80м) Низкий старт .развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат ((мониторинг). Правила выполнения лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.  | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.  | Бег 30мм5 - 4 - 34.7-5.1-5.5Д4.9-5.3-5.7 | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| Русская лапта | 3 | Ознакомление с новым материалом. | Правила игры в русскую лапту. Инструктаж по ТБ. Тактика игры водящей команды. Учебная игра.  | Знать правила игры в русскую лапту. | Текущий | Составить комплекс ОРУ на развитие силовых качеств. |  |  |
| Финиширование в беге  | 4 | Совершенствование | Низкий старт. Повторный бег 60 м. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью. передавать эстафетную палочку. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ на развитие силовых качеств. |  |  |
| Бег 60м | 5 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м на результат. Развитие скоростных и силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (мониторинг)-м, поднимание туловища (мониторинг) -д. | Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью. | Мальчики5 - 4 - 39.3 9.6 9.8Девочки5 - 4 - 39.5- 9.8-10.0 | Выполнять комплекс ОФП. |  |  |
| Русская лапта | 6 | Совершенствование | ОРУ в движении. Тактика игры водящей команды. Техника ловли мяча с отскоком об площадку, перебежки. Учебная игра. | Уметь играть в русскую лапту | Текущий | Выполнять комплекс ОФП |  |  |
| Бег на средние дистанции. Метание мяча | 7 | Комбинированный | ОРУ типа зарядки. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег300м в умеренном темпе с ускорениями на отрезках 70мх2р. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие выносливости. | Уметь метать мяч на дальность, пробегать дистанцию 300м. | Текущий | Выполнять комплекс ОФП |  |  |
| Метание мяча | 8 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300м на результат. Развитие скоростной выносливости. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | Уметь пробегать дистанцию 3оом с максимальной скоростью. | Бег 300мМальчики5-50.0 сек.4 -55сек.3- 1.00минДевочки5 -55сек.4 1.00мин..3 -1.05мин. | Составить комплекс ОРУ типа зарядки |  |  |
| Русская лапта | 9 | Совершенствование | ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Удар по мячу способом «свечка». Тактика игры бьющей команды. Учебная игра. | Уметь выполнять удар по мячу способом Свечка». | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| Метание мяча | 10 | Учётный | Кроссовая подготовка 2км в равномерном темпе. ОРУ Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. | Уметь метать мяч на дальность. | Мальчики5 - 4 -- 342 – 37 – 28Девочки5 - 4 - 327 – 21 - 17 | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| Челночный бег | 11 | Совершенствование | ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Развитие координации, выносливости. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м , 6х10м.  | Уметь пробегать 2км в равномерном темпе, челночный бег в максимальном темпе | ТекущийЧелночный бег 3х10м (мониторинг» | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Русская лапта | 12 | Совершенствование | ОРУ в движении. Ловля мяча одной рукой, Техника передача мяча. Техника осаливания, перебежки. Учебная игра. Развитие координации, скоростных качеств. | Уметь выполнять технические приёмы в игре. | Текущий | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Челночный бег. Прыжок в длину с разбега | 13 | Комбинированный | ОРУ в движении. Развитие выносливости в беге 2км. Челночный бег 6х10м на результат. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов.Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега,. | Мальчики5 - 16.24 – 17.23 - 18.2Девочки5 -17.2 4 - 18.93 - 20.1 | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | 14 | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание.. Фаза полёта.Развитие прыгучести, скоростно – силовых качеств .выносливости. Игра «Салки».  | Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега. | Текущий | Составить комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Русская лапта | 15 | Учётный | ОРУ типа зарядки, 6 - минутный бег.Учебная игра в лапту Развитие координации, скоростных качеств, скоростной выносливости | Уметь играть в лапту | Оценка техники ловли мяча одной рукой,  | Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | 16 | Комбинированный | ОРУ в движении 6 минутный бег с переменной скоростью. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. | Уметь прыгать в длину с разбега | Мальчики5 - 400см4 - 380см3 - 360смДевочки5 --370см4 - 340см3 - 320см | Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости |  |  |
| 6 – минутный бег | 17 | Учётный | ОРУ типа зарядки. Развитие скоростной выносливости. 6-минутный бег на результат. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь бегать средние дистанции с максимальной скоростью. | Мальчики5 - 1400м4 - 1200м3 - 1000мДевочки5 -1200м4 - 1000м 3 -- 800м | Выполнять комплекс ОРУ на развитие гибкости. |  |  |
| Прыжок в длину с места | 18 | учётный | ОРУ типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Бег 1000м в равномерном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости | Уметь прыгать в длину с места. | Мальчики5 - 205см4 - 190см3 - 175смДевочки5 - 175см4 -165см3 - 155см | Составить комплекс ОРУ на развитие правильной осанки |  |  |
| Бег 1000м | 19 | Учётный | ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | Уметь бежать дистанцию 1000м с максимальной скоростью. | Мальчики 5 - 4 - 3 - Девочки5 -4 -3 - | Выполнять комплекс ОРУ на развитие правильной осанки.  |  |  |
| БаскетболИнструктаж по Т,Б Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 20 | Освоение нового материала | Сочетания приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.. Бросок двумя руками от головы с места.Передача мяча двумя руками от груди на месте.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ на развитие правильной осанки. |  |  |
| Ведение мяча с сопротивлением на месте | 21 | Комбинированный | ОРУ типа зарядки. Сочетание приёмов передвижений м остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Вести мяч на месте с сопротивлением. | Текущий | Составить комплекс УГГ |  |  |
| Личная защита. | 22 | Комбинированный | ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок мяча одной рукой от плеча. Сочетание приёмов ведение, передача, броска с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. | Текущий | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча с места | 23 | Учётный | ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча одной рукой от плече на месте и в движении. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам., выполнять технические действия. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| .Штрафной бросок | 24 | Комбинированный | ОРУ типа зарядки. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Бросок одной рукой от плеча в движении Учебная игра. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам ,выполнять технические действия в игре | Текущий | Выполнять комплекс УГГ. |  |  |
| Быстрый прорыв | 25 | УчётныйКомбинированный | ОРУ типа зарядки. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Быстры прорыв (2х1, 3х2). Сочетание приёмов ведения, передачи, остановки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять быстрый прорыв, играть в баскетбол по упрощённым правилам. | Оценка техники штрафного броска | Выполнять комплекс УГГ |  |  |
| Позиционное нападение со сменой места. | 26 | Комбинированный | ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам ,выполнять технические действия в игре. | Текущий | Составит комплекс ОФП на развитие силовых качеств |  |  |
| Учебная игра в баскетбол | 27 | Комбинированный. | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков через заслон. | Уметь выполнять технические действия в игре | Текущий. | Выполнять комплекс ОВП на развитие силовых качеств |  |  |