Календарно - тематическое планирование 7класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Номер урока** | Дата проведения | Наименование разделов и тем | Всего часов | **Теория** | **Практика** | УУД (по разделам) | **Вид контроля** |
| План | Факт |
| I. |  |  |  | Легкая атлетика | 12 |  |  |  |  |
| 1.1 | 1 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта | 1 | Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения высокого старта: стартовый разгон. Терминология спринтерского бега.  | Высокий старт (30-40м), бег с ускорением от40до 60м. Специально беговые упр. ОРУ. Эстафеты встречные. Медленный бег до 3мин | Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | текущий |
| 1.2 | 2 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта | 1 | История легкой атлетики и выдающиеся отечественные спортсмены. Техника выполнения высокого старта: бег по дистанции | Высокий старт (30-40м), бег с ускорением от40до 60м. Специально беговые упр. ОРУ. Эстафеты встречные. Медленный бег до 3мин | Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | текущий |
| 1.3 | 3 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта | 1 |  Основные правила соревнований по л/а: бег. Техника выполнения высокого старта: финиширование. | Высокий старт (30-40м), бег с ускорением от40до 60м. Специально беговые упр. ОРУ. Эстафеты встречные. Медленный бег до 3мин | Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | текущий |
| 1.4 | 4 |  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с высокого старта. |  | Правила соревнований в спринтерском беге. | Бег 30м, прыжки с/м, подтягивание, бег 1000м на результат. Спец. беговые упражнения. ОРУ.  | Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м, 1000м. | тестирование |
| 1.5 | 5 |  |  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м | 1 | Основные правила соревнований по л/а: прыжки. Техника прыжка в длину с разбега: подбор разбега,отталкивание. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с 10-12м. Спец. беговые упр. Эстафеты. Бег 60м. Медленный бег до 5мин | Уметь бегать с максимальной скоростью 60м; метать мяч в мишень и на дальность. | зачетбег 60м |
| 1.6 | 6 |  |  | Прыжки в длину с разбега» согнув ноги». Метание малого мяча. | 1 | Техника прыжка в длину с разбега:приземление. Техника метания м/мяча.Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание) | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с 10-12м. Равномерный бег до 10мин | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | зачет метание мяча в цель |
| 1.7 | 7 |  |  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. | 1 | Техника прыжка в длину с разбега(полет, приземление). Техника метания м/мяча | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Равномерный бег до 10мин | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | текущий |
| 1.8 | 8 |  |  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. | 1 | Техника прыжка в длину с разбегаТехника метания м/мяча. Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание) |  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Равномерный бег до 15мин | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | зачетпрыжки в длину с/р. |
| 1.9 | 9 |  |  | Метание малого мяча. Равномерный бег. | 1 | Основные правила соревнований по л/а: прыжки с /р. Техника метания т/мяча | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Равномерный бег до 15мин | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | текущий |
| 1.10 | 10 |  |  | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции | 1 | Техника метания т/мяча | Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Равномерный бег до 15мин | Уметь: метать мяч в мишень и на дальность. | зачетметание мяча на дальность  |
| 1.11 | 11 |  |  | Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг | 1 | Техника метания набивного мяча. Страницы истории Олимпийского движения. | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с 1-3 шагов вперед - вверх; снизу верх на заданную и максимальную высоту.. Бег 1200м. | Уметь: метать мяч ; пробегать среднюю беговую дистанцию. | текущицй |
| 1.12 | 12 |  |  | Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг | 1 | Техника метания набивного мяча. Страницы истории Олимпийского движения. | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с 1-3 шагов вперед - вверх; снизу верх на заданную и максимальную высоту.. Бег 1000м на результат | Уметь: метать мяч; Япробегать среднюю беговую дистанцию | зачетбег 1000м |
|  II. |  |  |  | Спортивные игры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Волейбол | 18 |  |  |  |  |
| 2.1 | 1(13) |  |  | Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача. | 1 | Техника безопасности. История волейболаСтойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача. |  Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола.»Мяч в воздухе» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.2 | 2(14) |  |  | Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача. | 1 | Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед-, надсобой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач». | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.3 | 3(15) |  |  | Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 | Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед-, надсобой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10передач», «Пионербол» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.4 | 4(16) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя прямая подача. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках , во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя прямая подача. Игра «10 передач» «Пионербол с элементами волейбола» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет нижняя прямая подача с 9м |
| 2.5 | 5(17) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. | 1 | Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача |  Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола». | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.6 | 6(18) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. | 1 | Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.7 | 7(19) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. | 1 | Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачетОценка техники передачи двумя руками «10 передач» |
| 2.8 | 8(20) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача. | 1 | Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | Зачет нижняя боковая подачас 9м |
| 2.9 | 9(21) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. | 1 | Передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку.Верхняя прямая подача с 4м. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола». | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.10 | 10(22) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Олимпийский волейбол | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.11 | 11(23) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Олимпийский волейбол | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с4м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола . Игра «Пионербол с элементами волейбола» | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре |  зачет оценка техники передачи двумя руками в парах |
| 2.12 | 12(24) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Олимпийский волейбол | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола, с собственного подбрасывания . Учебная игра 2:2 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.13 | 13(25) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Олимпийский волейбол | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания . Учебная игра 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.14 | 14(26) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 2:2 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.15 | 15(27) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Олимпийский волейбол | Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/с. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет оценка техники верхней прямой подачи мяча с 4-5м; прием снизу |
| 2.16 | 16(28) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Олимпийский волейбол | Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/с. Верхняя прямая подача 4-5м . Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра 3:3 | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре |  |
| 2.17 | 17(29) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Олимпийский волейбол | Игра в три касания 6-34(2)-ч/с. Верхняя прямая подача с4-5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачетОлимпийский волейбол |
| 2.18 | 18(30) |  |  | Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | Игра в три касания из задней зоны- в переднюю-ч/с Верхняя прямая подача с4-5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет прием подачи (атаки)-игра в три касания с атакующим ударом |
|  |  |  |  | *Баскетбол* | 18 |  |  |  |  |
| 2.19 | 1(31) |  |  | Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передвижения. Повороты на месте. | 1 | Техника безопасности. Олимпийский баскетбол.Техника ведения и противодействий (выбивание мяча)перемещений, поворотов. | Стойка и передвижения игрока: приставными шагами влево – вправо, вперед – назад; повороты на левой, на правой без мяча. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей рукой. Выбивание мяча.«Салки с мячом». | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.20 | 2(32) |  |  | Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передвижения. Повороты на месте. Передача мяча со сменой мест. | 1 | Олимпийский баскетболТехника ведения и противодействий(выбивание мяча) перемещений, поворотов, передачи 1 рукой. | Стойка и передвижения игрока: приставными шагами влево – вправо, вперед – назад; повороты на левой, на правой с мячом. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей рукой. Выбивание мяча Передача 1 рукой со сменой мест. «Собачки» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.21 | 3(33) |  |  | Ведение мяча и перемещение в защитной стойке; повороты с мячом;  | 1 | Олимпийский баскетбол. Техника ведения и противодействий (выбивание мяча) перемещений, поворотов, передачи 1 рукой. | Остановка прыжком и в два шага. Стойка и передвижения игрока: приставными шагами влево – вправо, вперед – назад; повороты на левой, на правой с мячом. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей рукой. Выбивание мяча. Передача 1 рукой со сменой мест. «10 передач» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | зачет повороты с мячом и без мяча |
| 2.22 | 4(34) |  |  | Перемещение в защитной стойке; повороты с мячом; бросок 1 рукой от плеча после ловли. | 1 |  Выполнение д/з по развитию физических качеств. Техника перемещений в защитной стойке, поворотов, передачи и броска 1 рукой после ловли. | Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением направления выбивание мяча.. Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой с/м с подскоком после ловли. «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | оценка техника перемещений в защитной стойке и выбивание мяча |
| 2.23 | 5(35) |  |  | Передача и бросок 1 рукой от плеча.. |  |  Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие«Отдай – выйди» | Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой с/м с подскоком после ловли. «Отдай – выйди (от мяча – к корзине)» «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.24 | 6(36) |  |  | Передача и бросок 1 рукой от плеча.. |  |  Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие. «Отдай – выйди» | Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой с/м с подскоком после ловли и остановки прыжком. . «Отдай – выйди (от мяча – к корзине)» «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.  | зачетпередача мяча 1 рукой в движении |
| 2.25 | 7(37) |  |  | Бросок 1 рукой от плеча.. |  |  Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. «Отдай – выйди» |  Бросок 1 рукой с/м с подскоком после ловли и остановки прыжком. . «Отдай – выйди (от мяча – к корзине)» «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | зачетоценка техникибросок 1 рукой с/м после ловли |
| 2.26 | 8(38) |  |  | Бросок 1 рукой от плеча.. |  |  Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие «Отдай – выйди» | Бросок 1 рукой с/м с подскоком после ловли и остановки в 2 шага. Взаимодействие . «Отдай – выйди (от мяча – к корзине)». «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | текущий |
| 2.27 | 9(39) |  |  | Ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой в движении | 1 | Техника: ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой на 2шага после ловли в движении. | Ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой на 2шага после ловли в движении. «Отдай – выйди. «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия. | оценка техникибросок 1 рукой на 2 шага в движении  |
| 2.28 | 10(40) |  |  | Ведение и передача 1 рукой от плеча в движении, бросок 1 рукой от плеча на два шага. | 1 | Техника: ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой на 2шага после ловли в движении. «Отдай – выйди» | Ведение мяча с изменением направления и темпа движения бросок 1 рукой на 2шага после ловли в движении. «Отдай – выйди. «Школьный баскетбол» | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.29 | 11(41) |  |  | Ведение и передача 1 рукой от плеча в движении, бросок 1 рукой от плеча на два шага. | 1 | Техника: ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой на 2шага после ловли в движении. «Отдай – выйди» | Ведение мяча с изменением направления и темпа движения; бросок 1 рукой на 2шага после ловли в движении. «Отдай – выйди «Борьба за мяч». Игра 2:2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачетВедение мяча с изменением направления и темпа движения |
| 2.30 | 12(42) |  |  | Прессинг. Бросок на 2 шага после ведения и ловли в движении. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. | 1 | Техника защитных действий: прессинг. Бросок на 2 шага. «От мача – к партнеру с мячом» |  Взаимодействие 1х1: нападающий с ведением против защитника. Бросок на два шага: передача – ловля – ведение – бросок на 2 шага. «Борьба за мяч».Игра 3:3. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет Бросок на 2 шага после ведения |
| 2.31 | 13(43) |  |  | Прессинг. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. |  | Техника защитных действий: прессинг. «От мача – к партнеру с мячом» | Прессинг 2:2. Взаимодействие в нападении «от мяча – к партнеру с мячом (получение мяча из рук в руки – проход –бросок). «Борьба за мяч».Учебная игра 2:2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | текущий |
| 2.32 | 14(44) |  |  | Прессинг. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. |  | Техника защитных действий: прессинг. «От мача – к партнеру с мячом» | Прессинг 2:2. Взаимодействие в нападении «от мяча – к партнеру с мячом(получение мяча из рук в руки – проход –бросок).. «Борьба за мяч».игра 2:2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачет прессинг 2:2 |
| 2.33 | 15(45) |  |  |  Позиционное нападение в 3-х.Зонная защита: держание игрока на стороне мяча. |  | Техника защитных действий: прессинг. «От мача – к партнеру с мячом» | Прессинг 3:2. Взаимодействие в нападении «от мяча – к партнеру с мячом (получение мяча из рук в руки – проход –бросок).».Учебная игра 3:2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре |  текущий |
| 2.34 | 16(46) |  |  | Зонная защита. Позиционное нападение в 3-х | 1 | Техника защитных действий: прессинг. «От мача – к партнеру с мячом» | Прессинг 3:2. Взаимодействие в нападении «от мяча – к партнеру с мячом (получение мяча из рук в руки – проход –бросок).».Учебная игра 3:2 | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачетОт мяча – к партнеру с мячом  |
| 2.35 | 17(47) |  |  | Зонная защита. Позиционное нападение в 3-х | 1 | Техника защитных действий: прессинг. «От мача – к партнеру с мячом» | Прессинг 3:3. Взаимодействие в нападении «от мяча – к партнеру с мячом (бросок ч/з заслон)».Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачетполоса препятствий по технике и тактике игры |
| 2.36 | 18(48) |  |  | Зонная защита. Позиционное нападение в 3-х.Учебная игра. | 1 | Техника защитных действий: прессинг. «От мача – к партнеру с мячом» | Прессинг 3:3. Взаимодействие в нападении «от мяча – к партнеру с мячом мячом (бросок ч/з заслон)»».Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре | зачетполоса препятствий по технике и тактике игрыЯ. |
| III. |  |  |  |  **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |  |  |
| 3.1 | 1(49) |  |  | Техника передвижения на лыжах: восстановление изученных ходов. | 1 | Техника безопасности во время проведения занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь Техника попеременного, одновременного 2-х шажного и бесшажного ходов. | Подбор лыжного инвентаря. Попеременный, одновременный 2-х шажный и бесшажный хода..Эстафеты.Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.2 | 2(50) |  |  | Техника передвижения на лыжах: восстановление изученных ходов. | 1 | Техника безопасности во время проведения занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь Техника попеременного, одновременного 2-х шажного и бесшажного ходов. | Подбор лыжного инвентаря. Попеременный, одновременный 2-х шажный и бесшажный хода..Эстафеты.Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.3 | 3(51) |  |  | Техника передвижения на лыжах: восстановление изученных ходов. | 1 | Техника безопасности во время проведения занятий. ПМП при обморожении. Техника попеременного, одновременного 2-х шажного и бесшажного ходов. | ПМП при обморожении. Попеременный, одновременный 2-х шажный и бесшажный хода..Эстафеты.Прохождение дистанции 1км. |  | текущий |
| 3.4 | 4(52) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. | 1 | Виды лыжного спорта. Техника одновременного одношажного хода; подъема скользящим шагом | Одновременный одношажный ход.Подъем скользящим шагом. Гонки с преследованием Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. |  текущий |
| 3.5 | 5(53) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. | 1 | Техника одновременного одношажного хода; подъема скользящим шагом | Одновременный одношажный ход.Подъем скользящим шагом. Гонки с преследованием. Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. |  зачет прохождение дистанции 1км |
| 3.6 | 6(54) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. | 1 | Лыжные мази.Техника одновременного одношажного хода; подъема скользящим шагом | Одновременный одношажный ход. Применение лыжных мазей.Подъем скользящим шагом. Карельские гонки. Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. |  |
| 3.7 | 7(55) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. | 1 |  Лыжные мази .Техника одновременного одношажного хода; подъема скользящим шагом | Одновременный одношажный ход. Применение лыжных мазей. Подъем скользящим шагом. Карельские гонки Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.8 | 8(56) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом» | 1 | Лыжные мази. Техника одновременного одношажного хода; преодоления бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом» | Одновременный одношажный ход. Применение лыжных мазей. Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом». Гонки с выбыванием.Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачетодновременный одношажный ход |
| 3.9 | 9(57) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом» | 1 | Лыжные мази .Техника преодоления бугров и впадин при спуске с гор; поворот на месте «махом» | Применение лыжных мазей. Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом». Гонки с выбыванием.Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.10 | 10(58) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом» | 1 | Правила самоконтроля. Техника преодоления бугров и впадин при спуске с гор; поворот на месте «махом» | Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом». Гонки с выбыванием.Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачетпрохождение дистанции 2км |
| 3.11 | 11(59) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом» | 1 | Правила самоконтроля. Техника преодоления бугров и впадин при спуске с гор; поворот на месте «махом» | Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом»Эстафеты.Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачетпреодоление бугров и впадин |
| 3.12 | 12(60) |  |  | Техника передвижения на лыжах: Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Поворот на месте «махом» | 1 |  Правила самоконтроля Техника поворота на месте «махом» | Применение лыжных мазей. Поворот на месте «махом».Эстафеты.Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачет поворот на месте «махом» |
| 3.13 | 13(61) |  |  | Техника и тактика передвижения на лыжах: прохождение дистанции 3000м  | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Распределение сил по дистанции. Лыжный спорт в России. | Применение изученных лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Горная техника. Эстафеты. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.14 | 14(62) |  |  | Техника и тактика передвижения на лыжах: прохождение дистанции 3000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Распределение сил по дистанции. Лыжный спорт в России. | Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Эстафеты. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.15 | 15(63) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 3000м  | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Распределение сил по дистанции.  | Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Эстафеты. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.16 | 16(64) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 3000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Лыжный спорт в России. | Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Эстафеты. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | текущий |
| 3.17 | 17(65) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 3000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Лыжный спорт в России. | Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Эстафеты. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачетлыжный спорт в России |
| 3.18 | 18(66) |  |  | Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 3000м | 1 | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.  | Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3км. | Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах. | зачетпрохождение дистанции 3км |
| IV. |  |  |  | Гимнастика  | 18 |  |  |  |  |
| 4.1 | 1(67) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, соскок с поворотом (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.2 | 2(68) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, соскок с поворотом (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.3 | 3(69) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, соскок с поворотом (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.4 | 4(70) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. История гимнастики. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, соскок с поворотом (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | текущий |
| 4.5 | 5(71) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. История гимнастики: Олимпийские чемпионы. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, соскок с поворотом (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. | зачетстроевые упр. |
| 4.6 | 6(72) |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. История гимнастики: Олимпийские чемпионы. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; махом назад соскок; сед ноги врозь, соскок с поворотом (м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | уметь : выполнять строевые приемы, висы и упоры. | зачеттехника выполнения висов |
| 4.7 | 7(73) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | Техника исполнения прыжка ноги врозь |  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Упр. на г/ скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.8 | 8(74) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения прыжка ноги врозь |  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Упр. на г/ скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.9 | 9(75) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения прыжка ноги врозь |  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Упр. на г/ скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.10 | 10(76) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения прыжка ноги врозь |  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Упр. на г/ скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.11 | 11(77) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения прыжка ноги врозь |  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Упр. на г/ скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | текущий |
| 4.12 | 12(78) |  |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Техника исполнения прыжка ноги врозь |  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Упр. на г/ скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | зачетопорный прыжок |
| 4.13 | 13(79) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, лазанье по канату в два приема (техника исполнения). Основы выполнения гимнастических упр. | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «Мост» два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий |
| 4.14 | 14(80) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, лазанье по канату в два приема (техника исполнения). | Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачет «Мост» |
| 4.15 | 15(81) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, лазанье по канату в два приема (техника исполнения). | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках. Ору с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачетстойка на лопатках |
| 4.16 | 16(82) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, лазанье по канату в два приема (техника исполнения). | Два кувырка вперед слитно. Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачет Два кувырка вперед слитно |
| 4.17 | 17(83) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, лазанье по канату в два приема (техника исполнения). | Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачетакробатическая комбинация |
| 4.18 | 18(84) |  |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, лазанье по канату в два приема (техника исполнения). | Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом.Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | зачетлазанье по канату на расстояние (6-5-4м) |
| V. |  |  |  | Легкая атлетика | 9 |  |  |  |  |

\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | 1(85) |  |  | Прыжки в высоту с разбега | 1 | Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: подбор разбега и отталкивание. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОФПЧелночный бег 3х10м | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. | текущий |
| 5.2 | 2(86) |  |  | Прыжки в высоту с разбега |  | Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: переход ч/з планку. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОФПЧелночный бег 3х10м | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. | текущий |
| 5.3 | 3(87) |  |  | Прыжки в высоту с разбега | 1 | Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: приземление. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОФПЧелночный бег 3х10м | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. | текущий |
| 5.4 | 4(88) |  |  | Прыжки в высоту с разбега Бег с высокого старта | 1 | Техника бега с высокого старта. Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием» | Бег 3х10м. Спец. беговые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Медленный бег 1500м | Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега. Выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | зачетпрыжки в высоту с/р. |
| 5.5 | 5(89) |  |  | Бег с высокого старта. | 1 | Техника бега с высокого старта | Бег с ускорениями до 50м. Спец. беговые упражнения.  | Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м. | зачет бег 3х10м |
| 5.6 | 6(90) |  |  | Метание мяча. Бег с высокого старта. | 1 | Техника метания мяча с разбега с 3-5шагов разбега | Метание мяча с разбега. Спец. беговые упр. Бег с высокого старта до 60м. Медленный бег 1500м. |  Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега | Зачетбег с высокого старта 60м(на результат) |
| 5.7 | 7(91) |  |  | Метание мяча. | 1 | Техника метания мяча с разбега с 3-5шагов разбега 11равила соревнований по метанию | Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта до 60м. Спец. беговые упр. Медленный бег 1500м. | Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега | зачетметание мяча на дальность (результат) |
| 5.8 | 8(92) |  |  | Прыжки в длину с разбега | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 60 м. Медленный бег1500м. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | текущий |
| 5.9 | 9(93) |  |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Спец. беговые упр. Бег 1000 м. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | зачетпрыжок в длину с/р. |
| VI. |  |  |  | Спортивные игры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Футбол | **9** |  |  |  |  |
| 6.1 | 1(94) |  |  | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Удары по мячу низом | 1 | Т.б. на уроках футбола. Экипировка футболиста. Терминология и основные правила игры. Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Удары по неподвижному мячу. | Стойка и передвижения игрока. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Прыжок в длину с/р. Бег 1500м  | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | текущий зачетпрыжок в длину с/р. |
| 6.2 | 2(95) |  |  | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Удары по мячу низом и верхом |  | Терминология и основные правила игры. Техника передвижения в стойке, удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Стойка и передвижения в стойке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной подъема. Нападение 2:1 без атаки на ворота Бег 1500м | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | текущий |
| 6.3 | 3(96) |  |  | Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Удары по мячу низом и верхом. | 1 | Техника передвижения в стойке, удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановки катящегося мяча подошвой. | Стойка и передвижения в стойке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Нападение 2:1 без атаки на ворота Бег 1500м | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | зачетудар по неподвижному мячу в ворота на точность верхом |
| 6.4 | 4(97) |  |  | Техника и тактика игры: Удар, остановка, ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 | Техника удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановки катящегося мяча подошвой, ведения мяча внешней частью подъема. |  Удар по неподвижному мячу внутренней стороной подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней частью подъема по прямой с изменением скорости. Нападение 3:1 без атаки на ворота Бег 1500м  | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | зачетостановка мяча внутренней стороной стопы |
| 6.5 | 5(98) |  |  | Техника и тактика игры: Удар, остановка, ведение мяча без сопротивления защитника.. | 1 | Техника удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча внешней частью подъема. | удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, остановка катящегося мяча подошвой; ведения мяча внешней частью подъема с изменением направления движения; игра вратаря: основная стойка. Нападение 3:2 без атаки на ворота Бег 1000м, подтягивание. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | зачет остановка мяча подошвой;тестирование |
| 6.6 | 6(99) |  |  | Техника и тактика игры: Удар, остановка, ведение мяча без сопротивления защитника. | 1 | Техника удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча внешней частью подъема. |  удар по катящемуся мячу внутренней и средней частью подъема; ведения мяча внешней частью подъема с изменением направления и скорости движения. Нападение 3:3 без атаки на ворота Бег 30м, прыжок в длину с/м | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | зачетудар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема в ворота; тестирование |
| 6.7 | 7(100) |  |  | Техника и тактика игры: Удар, остановка, ведение, передачи мяча | 1 | Техника передачи мяча низом в ноги, на выход, на удар короткие и средние, поперечные, диагональные |  удар по катящемуся мячу средней частью подъема; ведения мяча внешней частью подъема с изменением направления и скорости движения; передачи мяча низом в ноги, на выход, на удар короткие и средние, поперечные, диагональные; Нападение 3:2 с атакой на ворота; бег 1500м | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | зачетудар по мячу средней частью подъема |
| 6.8 | 8(101) |  |  | Техника и тактика игры: комбинации из изученных элементов игры | 1 | Техника передачи мяча низом в ноги, на выход, на удар короткие и средние, продольные, поперечные, диагональные |  Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры. Нападение 3:3 с атакой на ворота. Бег 1500м | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках. | зачет: ведение мяча внешней частью подъема |
| 6.9 | 9(102) |  |  | Техника и тактика игры: учебная игра в мини-футбол | 1 | Сочетание изученных технико-тактических элементов игры | Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Бег 1500м. | Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках в игре. | зачет: бег 1500м, |
|  |  |  |  | Итого | 102 |  |  |  |  |