Тематическое планирование.

7 – класс первая четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Оборудование.Д/З | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч; Волейбол - 9 ч. |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1Вводный. | Инструктаж №1. ТБ. ОРУ в движении. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-60м). Челночный бег 3/10м. эстафетный бег 3/20м.Теория: Правила соревнований. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого и высокого старта. Бегать короткие дистанции на время. | Текущий. | Секундомер, эстафетные палочки.Отработать положение низкого старта; Отталкивание. | 2.09 |  |
| Урок №2Комплексный. | ОРУ в движении. Закрепление низкого и высокого старта. Бег на скорость 60м. Развитие скоростных способностей. Тестирование: Челночный бег 3/10м. Специальные беговые упражнения. | Уметь: правильно выполнять низкий, высокий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. | Текущий.М-8.3-8.6-9.0-9.3с.Д-8.7-9.0-9.5-10.0с. | Секундомер, флажки.Отработать положение низкого и высокого старта. Отталкивание. | 3.09 |  |
| Урок №3 Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроения. Отработка низкого и высокого старта. Бег на скорость 60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол». | Уметь: правильно выполнять низкий и высокий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий. | Секундомер, эстафетные палочки, мяч волейбольный.Отработать положение низкого и высокого старта. | 7.09 |  |
| Урок№4Комплексный. | 9.09 |  |
| Урок№5 Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров. Круговая эстафета 4\60 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол». | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Зачет.60м м: 9.4-10.2-11.0 сек.д: 9.8-10.4 -11.2сек. | Секундомер, эстафетные палочки.Приседания на одной ноге с опорой 15-20 раз. | 10.09 |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6Обучающий. |  ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 1000-1500м. Финиширование. «Круговая эстафета».  | Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин). | Текущий. | Секундомер, флажки, эстафетные палочки.Прыжки на скакалке 60-70 раз. | 14.09 |  |
| Урок№7Комплексный.  | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Равномерный бег 10-15мин по пересечённой местности. Развитие выносливости. Тестирование: Подтягивания на перекладине.  | Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать. | Текущий.М-9-10-11 раз.Д-9-10-11 раз. | Секундомер, перекладина.Прыжки на скакалке 80-90 раз. | 16.09 |  |
| Урок№8Комплексный. | 17.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Урок№9Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Пробегание отрезков. Эстафетный бег 4/60м. Бег 1500м. Преодоление препятствий в-100см. | Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат. | Текущий. | Секундомер, барьеры.Прыжки на скакалке 90-100 раз. | 21.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки 8 часов | Урок №10Обучающий. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Бег 1000м на время. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий.М-4.00-4.30-500 м. с.Д-4.25-4.35-5.25 м.с. | Рулетка, прыжковая яма.Многоскоки на одной и двух ногах 15-20 прыжков. Подбор разбега. | 23.09 |  |
| Урок №11Комплексный. | ОРУ на месте. Прыжки с места.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в шаге через резинку. Преодоление вертикальных препятствий. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу. | Текущий. | Рулетка.Отработка движений маховой и толчковой ноги. Прыжки вверх 20-25 раз. | 24.09 |  |
| . Урок №12.Комплексный. | 28.09 |  |
| Урок №13Учётный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину на результат.Преодоление вертикальных препятствий. | Уметь: правильно выполнять прыжок с места и разбега на результат. | Зачёт.М-3.80-3.50-2.90см.Д-3.50-300-2.40см. | Рулетка.Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. | 30.09 |  |
| Урок №14Обучающий. | Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 60 до 120см.  | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку приземляться. | Текущий. | Стойки, планка, маты.Многоскоки 20-30раз. Прыжки на скакалке 90-100 раз. | 1.10 |  |
| Урок №15Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Преодоление препятствий.  | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения. Переходить через планку и приземляться. | Текущий. | Стойки, планка, маты.Прыжки на скакалке 90-100раз. | 5.10 |  |
| Урок №16Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжок с 7-9 шагов разбега способом перешагивание. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Выполнение броска. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Выполнять положение натянутого лука. | Текущий. | Мячи 150 гр, стойки, планка.Выпрыгивания вверх с полного приседа 15-20 раз. | 7.10 |  |
| Урок №17Учётный. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность, вес 150гр. | Уметь: правильно выходить к планке. Осуществлять переход через планку.Выполнять положение натянутого лука. | Зачёт.М-125-115-100см.Д-110-100-90 см. | Стойки.Отработать положение натянутого лука. Сгибание рук в упоре 20 -25раз. | 8.10 |  |
|  | Урок №18Комплексный. | ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча на дальность. | Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность. | Текущий. | Прыжки на препятствие высота – 50см, до 10 р. | 12.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метания 3 часа | Урок №19Учётный. | ОРУ на месте. Выбор разбега. Выполнение замаха и положение натянутого лука. Бросок в цель и на дальность.Тестирование: Сгибание рук в упоре. | Уметь: правильно выполнять разбег, принимать положение натянутого лука, выбрасывать мяч под углом 45\*. Попадать в цель. | Зачёт.М-39-31-23м.Д-26-19-16м.Тестирование:М-18-19-20р.Д-13-14-15р. | Мячи 150 гр.Прыжки на скакалке 80-100 раз. | 14.10 |  |
| Пионербол 9 часов | Урок №20Обучающий. | ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху. Постановка рук, выход к мячу. Правила перехода по площадке. Игра по правилам. Теория: «Личная гигиена». | Уметь: выполнять приём и передачу мяча сверху. Соблюдать правила игры « Волейбол». | Текущий. | Мячи волейбольныеПринимать и передавать мяч после отскока от стены. Приседания на одной и двух ногах 15-20 раз. | 15.10 |  |
| Урок №21.Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Приём сверху, снизу. Передача сверху снизу на месте в парах, в треугольниках; через сетку.Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру, передвигаться по площадке. | Текущий. | Мячи, скакалки.Правильно ставить кисти рук во время приёма мяча.Приседания 25 раз. | 19.10 |  |
| Урок №22Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча партнёру сверху и снизу на различное расстояние 3-6 метров. Обучение нижней, прямой подаче мяча в парах, на месте и через сетку. Игра «Волейбол». | Уметь: передавать мяч на точность. Подавать мяч в заданные зоны. Видеть расположение противника на площадке. | Текущий. | Мячи. Скакалки.Подбивание мяча над собой вверх от10 до 30 раз. Прыжки на носках 25-30 раз. | 21.10 |  |
| Урок №23Комплексный. | 22.10 |  |
| Урок №24Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка приёма и передачи мяча в парах, в треугольниках. Втроём по одной линии. Обучение, верхней, прямой подаче мяча. Отработка нижней подачи. Игра «Волейбол».  | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру. Выполнять подачу мяча в различные зоны. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи, скакалки, медецинболы.Отработка приёма и передачи мяча у стены сверху и снизу. | 26.10 |  |
| Урок №25Комплексный. | 28.10 |  |
| Урок №26.Комплексный. | ОРУ. Различные сочетания приёма и передачи мяча, в парах, треугольниках, квадратах на месте и через сетку. Верхняя и нижняя подача мяча в заданные зоны. Тестирование:Подтягивания на перекладине.  | Уметь: принимать и передавать мяч, выполнять подачу мяча на сторону соперника. Своевременно выходить на мяч. | Зачёт.Подтягивания на перекладине.М высокая.Д низкая.М-7-8-9раз.Д-13-14-15раз. | Мячи, скакалки.Перекладина высокая-низкая.Приседания на двух 25-30раз. | 29.10 |  |
| Урок №27.Комплексный. | 9.11 |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика – 22 часа. |
| Акробатика 6 часов | Урок №28Комплексный. | Инструктаж №2 Т.Б.ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота». Подъём переворотом в упор, перемах, оборот в перёд. Теория: страховка при выполнении упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладина, маты.Приседания на одной с опорой 10-12раз Сгибание рук в упоре от скамейки 15-20 раз. | 11.11 |  |
| Урок №29Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. «пол-оборота». Подъём переворотом, перемахи, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой. Соскок прогнувшись | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладина, маты, бревно.Приседания на одной с опорой 15-20 раз. | 12.11 |  |
| Урок №30Комплексный. | 16.11 |  |
| Урок №31Комплексный. | ОРУ. Выполнение строевых команд «Пол- оборота». Подъём переворотом, смешанные висы. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне; сед углом, ласточка, соскок . | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Перекладина, брусья, маты.Сгибание рук в упоре от скамейки 20 -25раз. | 18.11 |  |
| Урок №32Комплексный. | 19.11 |  |
| Урок № 33Учётный. | ОРУ. Выполнение строевых команд «Пол-оборота». Подъём переворотом, перемах, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Упражнения на бревне. Ходьба, пробежки, развороты, сед углом. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Зачет.Подтягивания в висе.М-7-8-9 раз.Д-13-14-15раз. | Перекладина, брусья, бревно.Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25раз. | 23.11 |  |
|  Акробатиуа - 6 часов | Урок №34Комплексный. | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперёд и назад в группировке, стойка на лопатках. Прыжки и подскоки вверх. Шпагат и полушпагат. Мост из положения стоя. Упражнения на осанку. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Текущий. | Обручи, маты.Сгибание рук в упоре от скамейки 15-25раз. | 25.11 |  |
| Урок №35Комплексный. | 26.11 |  |
| Урок №36Комплексный. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте, перестроения. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Ходьба, приседания, развороты на бревне; соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий | Гимнастические палки, маты, бревно.Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25 раз. | 30.11 |  |
| Урок №37Комплексный. | 2.12 |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок №38Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Переворот боком колесо. Выполнение комбинации. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий. | МатыСгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. | 3.12 |  |
| Урок №39Учётный. | ОРУ со скакалкой. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Переворот боком колесо. Комбинация. | Уметь; выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Зачёт.Комбинация на оценку. | Маты, скакалки.Сгибание рук в упоре от скамейки 25раз. | 7.12 |  |
| Прыжки 6 часов | Урок №40Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь и согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на шведской стенке. Страховка. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. | Текущий. | Козёл, маты, мостик подкидной.Приседания с выпрыгиванием вверх 20 раз. | 9.12 |  |
| Урок №41Комплексный. | 10.12 |  |
| Урок №42Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжок, ноги врозь , согнув ноги(козёл в ширину, высота 100-110 см). Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону. Упражнения на шведской стенке. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. | Текущий. | Козёл, маты, шведская стенка.Приседания с выпрыгиванием вверх 25 раз. | 14.12 |  |
| Урок №43Комплексный. | 16.12 |  |
| Урок №44Комплексный. | ОРУ в движении. Отработка опорного прыжка, ноги врозь, согнув ноги на оценку. Развитие, скоростно – силовых качеств. Игра «Бой петухов». | Уметь: Выполнять опорный прыжок с 6-8 шагов разбега. | Текущий.Зачёт.Опорный прыжок на оценку. | Козёл, маты.Прыжки на одной вверх 15-20 раз. | 17.12 |  |
| Урок№45.Учётный. | 21.12 |  |
|  | Урок №46Комплексный |  ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.Упражнения на кольцах; выкрут в висе, подтягивания в висе, раскачивания в висе, упор в висе. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Перетягивание каната». | Уметь: захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности.Выполнять махи, выкруты на кольцах. | Текущий. | Канат, маты, гантели.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 20-25 раз. | 23.12 |  |
| Урок №47 Комплексный. | 24.12 |  |
| Урок №48Учётный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Упражнения на кольцах; выкрут назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с гантелями и эспандерами. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Текущий. | Канат, кольца, маты. Гантели.Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 25раз. | 28.12 |  |
|  | Урок №49Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в два и три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут, назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с эспандерами и гантелями. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Зачёт.Лазание по канату в два приёма высота 4 метра. | Канат, кольца, эспандеры.Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 25 раз. | 11.01 |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры – 30 часов. |
| Баскетбол – 22 часа. | Урок №50Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б. ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; Повороты с мячом; передвижения в стойке. Остановка прыжком.Теория: Приёмы самоконтроля. Игра «Попади в цель». | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Мячи баскетбольные, скакалки.Прыжок на препятствие и вниз высота 50см 15-20 раз. | 13.01 |  |
| Урок № 51Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение. Правила игры баскетбол. Игра « Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. |  Мячи, скакалки.Выпрыгивание вверх 20-25 раз. | 14.01 |  |
| Урок № 52Комплексный. | 18.01 |  |
| Урок№53Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой с сопротивлением. Ведение мяча с различным сочетанием. Игра «Баскетбол».  | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам | Текущий.Зачет: Стойки игрока защитника и нападающего. | Мячи, скакалки.Выпрыгивание вверх 20-25 раз. | 20.01 |  |
| Урок №54Комплексный. | 21.01 |  |
| Урок №55Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Сочетание приёмов броска и передачи. Правила игры баскетбол. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки, медецинболы.Выпрыгивание вверх 20-25 раз. | 25.01 |  |
| Урок №56Комплексный. | 27.01 |  |
| Урок №57Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в низкой стойке с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения и передач. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки, медецинболы.Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз. | 28.01 |  |
| Урок №58Комплексный. | 1.02 |  |
| Урок№59Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча в кольцо одной рукой с места и после ведения мяча, с боку от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.Зачет:Ловля и передача мяча в парах. | Мячи, скакалки.Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз. | 3.02 |  |
| Урок №60Учетный. | 4.02 |  |
| Урок№61Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Различные сочетания ведения мяча. Броски мяча после ведения в прыжке. Бросок мяча с угла площадки. Позиционная защита. Правила игры. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20-25 раз. | 8.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 22 часа. | Урок№62Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игра «Баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, медецинболы.Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20-25 раз. | 10.02 |  |
| Урок№63Комплексный. | 11.02 |  |
| Урок № 64Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной). Передача мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после остановки. Позиционное нападение (5-0). Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.Зачет:Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | Мячи, скакалки.Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.  | 15.02 |  |
| Урок№65Комплексный. | 17.02 |  |
| Урок№66Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди, от головы, штрафной бросок; бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Мячи, стойки.Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. | 18.02 |  |
| Урок№67Комплексный. | 24.02 |  |
| Урок№68Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации движений. Игра «Баскетбол.  | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Мячи, стойки.Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз. | 25.02 |  |
| Урок№69Комплексный. | 29.02 |  |
| Урок№70Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита. Позиционная защита (5-0). Нападение быстрым прорывом. Игра в «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам | Текущий. | Мячи, стойки.Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз. | 2.03 |  |
| Урок №71Комплексный. | 3.03 |  |
| Урок № 72Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра « Баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Выполнять точный штрафной бросок. Играть по правилам. | Зачет:Штрафной бросок на оценку.10 бросков 2-3-4 попадания. | Мячи.Прыжки на скакалке 90-100 раз. | 7.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  Волейбол – 8 часов. | Урок №73Комплексный. | ТБ игры волейбол. Теория: правила зон на площадке.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. над собой, через сетку. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Мячи волейбольные.Подбивание мяча над головой, высота 60см 10-15 раз. | 9.03 |  |
| Урок №74Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Нижняя, прямая подача. Нападающий удар после передачи.Теория: Реакция организма на различные нагрузки. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.Подбивание мяча над головой, высота 70см, 10-15 раз. | 10.03 |  |
| Урок №75Комплексный. | 14.03 |  |
| Урок №76Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Нижняя, прямая подача, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Приём мяча с подачи двумя руками. Нападающий удар после передачи. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.Приём и передача мяча у стены.Выпрыгивания вверх 20-25раз. | 16.03 |  |
| Урок №77Комплексный. | 17.03 |  |
| Урок №78Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Отработка, приёма мяча с подачи. Нападающий удар с передачи. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.Приём и передача мяча у стены.Выпрыгивания вверх 20 раз. | 28.03 |  |
| Урок №79Комплексный. | 30.03 |  |
| Урок №80Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках через зону. Приём мяча с подачи. Подача мяча в заданные зоны. Нападающий удар с передачи. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Мячи, скакалки.Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.Выпрыгивания вверх 25 раз. | 31.03 |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол 10 часов. Легкая атлетика 12 часов. |
| Волейбол – 10 часов. | Урок №81Комплексный. | Инструктаж №4 Т.Б.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подаче. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Прямой нападающий удар после передачи. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи, скакалки.Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.Выпрыгивания вверх 25 раз. | 4.04 |  |
| Урок №82Комплексный. | 6.04 |  |
| Урок №83Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Нападающий удар. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи.Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25 раз. | 7.04 |  |
| Урок №84Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Нападающий удар после передачи партнёром мяча. Нападающий удар. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи, скакалки.Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 30раз. | 11.04 |  |
| Урок №85 Комплексный. | 13.04 |  |
| Урок №86Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол | Текущий. | Мячи.Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25-30раз на скорость. | 14.04 |  |
| Урок №87Комплексный. | 18.04 |  |
| Урок №88Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи у сетки. Блокирование. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи, скакалки.Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-15-раз на скорость. | 20.04 |  |
| Урок № 89Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Подача в заданные номера. Нападающий удар с передачи. Блокирование мяча. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи.Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 15-20 раз на скорость. | 21.04 |  |
| Урок №90Комплексный. | 25.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба и бег – 4 часа. | Урок №91Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60-80 метров. Пробегание коротких отрезков.Теория: Пагубность вредных привычек. Тестирование: бег 60м на результат. Игра «Красные-синие». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в подвижные игры. | Текущий.М-9.4-10.2-11.0 .сек Д-9.8-10.4-11.2 сек. | Секундомер.Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10-20 сек. | 27.04 |  |
| Урок №92Комплексный. | 28.04 |  |
| Урок №93Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60-80 метров, 3/20, 3/30, 3/40м. Пробегание, коротких отрезков. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в подвижные игры. | Текущий. | Секундомер, обручи. Палочки.Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15 сек. | 4.05 |  |
| Урок №94Комплексный. | 5.05 |  |
| Метание мяча – 4 часа. | Урок №95Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 20-25 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Мячи 150 гр, скаты.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 15 – 20 раз. | 11.05 |  |
| Урок №96Комплексный. | 12.05 |  |
| Урок №97Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 25-30 метров. Преодоление препятствий. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «эстафета с броском». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Мячи 150 гр, скаты.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 25 – 30 раз. | 16.05 |  |
| Урок №98Комплексный. | 18.05 |  |
| Кроссовая подготовка -4 часа. | Урок №99Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе 100-1500 метров. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Кто быстрее». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. |  Текущий.Тестирование:Прыжок в длину с места. | Секундомер, скаты.Ходьба гусиным шагом до 25 шагов. | 19.05 |  |
| Урок №100Комплексный. | 23.05 |  |
| Урок №101Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 1000 - 2000 метров по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Перестрелка». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий. | Секундомер, флажки.Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 15-20 раз. | 25.05 |  |
| Урок №102Учётный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Тестирование: подтягивания на перекладине, челночный бег 3/10 метров. Прыжок в длину с места. Подведение итогов четверти, года. | Уметь: бегать на скорость, прыгать, подтягиваться на перекладине. | Тестирование на оценку. | Задание на каникулы развивать физические качества. | 26.05 |  |