Календарно - тематическое планирование учебного материала

по физической культуре для 7-го класса на 2015 — 2016 учебный год

учитель **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика (11 ч) 1четверть(27ч)** | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре..**  **Физическая культура- основные понятия(техническая подготовка и техника движения**)-в процессе уроков.  **Сприн- терский бег, эстафетный бег (**5 ч) | 1. Вводный | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2. Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Тестирование. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.  Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  Приводить примеры подводящих упражнений. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3. Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование. Челночный бег  *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м).  Раскрывать понятие «двигательные действия».  Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 4. Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Тестирование. Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Описывать технику передачи эстафетной палочки и технику эстафетного бега, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5. Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | Комплекс 1 |  |  |
| **Прыжок**  **в длину**  **способом**  **«согнув ноги». Метание малого мяча** (4 ч) | 6. Комбинированный | Прыжок в длину с места. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность.  Описывать технику прыжка в длину с места, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 7. Комбинированный | Прыжок в длину с места.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.  Метать мяч точно в цель.  Описывать технику Метания мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8. Комбинированный | Прыжок в длину с места.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 9. Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с места; метать мяч на дальность. Демонстрировать технику прыжка в длину с места в условиях соревновательной деятельности. | М.: «5» – 180  см; «4» – 170  см; «3» –160  см; д.: «5» –  160 см;  «4» – 150 см;  «3» –140 см | Комплекс 1 |  |  |
| **Бег на средние дистанции** (2 ч) | 10. Комбинированный | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | Демонстрировать технику гладкого равномерного бега | Без учета  времени | Комплекс 1 |  |  |
| 11. Комбинированный |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий**  (9 ч) | 12. Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин*  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега*)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13. Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин*  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега*)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14. Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин*  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега*)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 15. Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин*  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега*)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16. Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин*  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега*)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 17. Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* Демонстрировать технику гладкого равномерного бега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 18.Совершенствования |  |  |
| 19. Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* Демонстрировать технику гладкого равномерного бега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 20.Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  Спортивная игра «Лапта» | ***Уметь:*** пробегать 2000 м.  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Без учета  времени | Комплекс 1 |  |  |
| **Футбол**  (7ч) | 21. Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Использовать технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 22. комплексный | Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Выполнять изученные технические приемы.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол.  Проявлять дисциплинированность на площадке. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 23. комплексный | Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 24. комплексный | Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Соблюдать правила игры. | Оценка выполнения техники жонглирования мяча | Комплекс 1 |  |  |
|  | 25.комплексный | Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Элементы игры вратаря. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 26. Изучение нового материала | Перемещение по площадке. Ведение мяча различными способами. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | 27. комплексный | Перемещение по площадке. Ведение мяча различными способами. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Соблюдать правила игры. | Оценка выполнения техники отбирания мяча | Комплекс 1 |  |  |
| **2четверть(21ч) Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| **Висы.**  **Строевые упражнения** (6 ч)  **физкультурно- оздоровительная деятельность**(в процессе уроков).. | 28.Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. эстафеты, развитие силовых способностей. инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе.  Описывать технику выполнения строевых команд.  Описывать технику выполнения упражнений в висе.  Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учетом индивид. показателей физ. развития. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 29. Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе.  Вести дневник самонаблюдения.  Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.  Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30. Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе.  Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами.(достаточный, опережающий или отстающий). | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 31.Совершенствование | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе.  Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32. Совершенствование |  |  |
| 33. Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе.  Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. | Оценка техники выполнения висов.  Подтягивания. М: 8–6–3 р.;  д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| **Опорный прыжок** (6 ч) | 34. Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок.  Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.  Подбирать и выполнять упражнения с учетом индивидуальной формы осанки | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35. Совершенствование |  |  |
| 36. Совершенствование |  |  |
| 37. Совершенствование |  |  |
| 38. Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок.  Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Комплекс 2 |  |  |
| 39. Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок.  Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |
| **Акробатика. Лазание**  (6 ч) | 40. Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.  Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.  Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 41. Совершенствование |  |  |
| 42. Совершенствование |  |  |
| 43. Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.  Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.  Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 44. Комплексный |  |  |
| 45. Учетный | Оценка техники выполнения  акробатических упражнений.  Лазание по канату на расстояние (6–5–3) |  |  |
| **Баскетбол**  **(3ч)** | 46. Изучение  нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 47. комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Описывать технику выполнения изучаемых технических приемов в баскетболе, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | 48. комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Оценка техники выполнения поворотов с мячом | Комплекс 2 |  |  |
| **3четверть. Спортивные игры (30 ч)** | | | | | | | |
| **Баскетбол**  **(12ч)** | 49. Изучение  нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 50. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями и четуо соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 51. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями и четуо соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 52. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями и четуо соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 53. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 54. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 55. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 56. изучение нового материала. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями и четуо соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 57. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 58. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* ×1, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями и четуо соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 59. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* ×1, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями и четуо соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 60. комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* ×1, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | Комплекс 3 |  |  |
| **Волейбол**  (18ч) | 61. Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Описывать технику изучанных приемов волейболе, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 62. Совершенствования | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  Проявлять дисциплинированность на площадке. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 63. Совершенствования |  |  |
| 64. Совершенствования | Игра по упрощенным правилам. Терминология и правила игры. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 65. Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Уважать соперников и игроков своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Оценка техники передачи  мяча сверху  двумя руками  в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| 66. Совершенствования |  |  |
| 67. Совершенствования |  |  |
| 68. Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 69. Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Уважать соперников и игроков своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 70. Комплексный | Оценка техники приема  мяча снизу  двумя руками  через сетку |  |  |
| 71. Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Использовать технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 72.Совершенствования |  |  |
| 73. Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Уважать соперников и игроков своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Оценка техники нижней  прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 74. Совершенствования | Текущий |  |  |
| 75. Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам.  Уважать соперников и игроков своей команды.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 76. Совершенствования |  |  |
| 77. Совершенствования |  |  |
| 78. Совершенствования |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч) 4четверть** | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной**  **местности,**  **преодоление препятствий**  (9 ч) | 79. Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 80. Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 81. Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 82. Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 83. Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 84. Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 85. Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 86. Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин).  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87. Учетный | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры | **Уметь:** бегать в равномерном темпе 2000м  Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. | Без учета  времени | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| **Сприн- терский бег, эстафетный** бег (5 ч) | 88. Комбинированный | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 89. Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 90. Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91. Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью  (60 м).  Демонстрировать технику челночного бега в условиях учебной деятельности. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 92. Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | Комплекс 4 |  |  |
| **Прыжок**  **с места. Метание  малого** | 93. Комбинированный | Прыжок с места. Подбор разбега Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега. Описывать технику прыжка в длину с места и метания малого мяча, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 94. Комбинированный |  |  |
| мяча (5 ч) | 95. Комбинированный | Прыжок с места. Подбор разбега Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега. Описывать технику прыжка в длину с места и метания малого мяча, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Соблюдать правила соревнований. | Оценка техники прыжка  в длину | Комплекс 4 |  |  |
| 96. Комбинированный | Оценка техники метания  мяча с разбега | Комплекс 4 |  |  |
| 97. Комбинированный | Прыжок с места. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование  Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега. Описывать технику прыжка в длину с места и метания малого мяча, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Соблюдать правила соревнований. | Оценка техники прыжка  в высоту. Метание мяча на дальность:  м.: «5» – 35 м;  «4» – 30 м;  «3» – 28 м;  д.: «5» – 28 м;  «4» – 24 м;  «3» – 20 м | Комплекс 4 |  |  |
| **Футбол**  (5ч) | 98. прохождение нового материала. | Перемещения по площадке. Выбор места в штрафной площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Использовать технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 99. Комбинированный | Перемещения по площадке. Выбор места в штрафной площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Выполнять изученные технические приемы.  Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол.  Проявлять дисциплинированность на площадке. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 100. Комбинированный | Перемещения по площадке. Выбор места в штрафной площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 101. Комбинированный | Перемещения по площадке. Выбор места в штрафной площадке. Жонглирование мячом. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические правила.  Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  Управлять эмоциями.  Соблюдать правила игры. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 102. Комбинированный | Перемещения по площадке. Выбор места в штрафной площадке. Жонглирование мячом. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам  Соблюдать правила игры | Оценка техники выполнения жонглирование мяча | Комплекс 4 |  |  |