

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
I. Четверть (27 ч.)									
Легкая атлетика (11ч.)									
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	1	Инструктаж по ТБ. 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.	<i>Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.</i> <i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
2.	Высокий старт (20–40 м))	Комбинированный	1	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Знать: правила соревнований по легкой атлетике.</i> <i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
3.	Бег по дистанции	Совершенствования	1	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
4.	Финиширование.	Совершенствования	1	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
5.	Бег (60 м) на результат	Учетный	1	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Бег60м: м.:«5»-9.5 «4»-9.8 с «3»-10.2 с д.: «5»-9.8 «4»-10.4 с «3»-10.9 с	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Комбинированный.	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. 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	<i>Знать: правила соревнований по прыжкам в длину</i> <i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
7.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Комбинированный	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
8.	Прыжок в длину с 9-11 шагов.	Комбинированный	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
9.	Прыжок в длину на результат	Учетный	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.</i>	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	Комплекс 1		
10.	Бег на средние дистанции	Комбинированный	1	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<i>Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию</i>	Текущий	Комплекс 1		
11.	Бег (1500 м)	Комбинированный.	1	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	<i>Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию</i>	Без учета времени	Комплекс 1		
Футбол (7 ч.)									
12.	Стойки футболиста	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста. Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты переступанием и прыжком.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Остановки во время бега выпадом и прыжком..					
13.	Удары по мячу ногой.	Комбинированный	1	Изучение способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
14.	Остановка мяча.	Комбинированный	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
15.	Ведение мяча.	Комбинированный	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 1		
16.	Отбор мяча.	Комбинированный	1	Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Без учета времени..	Комплекс 1		
17.	Тактика нападения.	Комбинированный	1	Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Без учета времени..	Комплекс 1		
18.	Тактика защиты	Комбинированный	1	Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение « закрывания» противника. Использование	<i>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.</i>	Без учета времени..	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.					
Баскетбол (9ч.)									
19.	Баскетбол.	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Знать: правила поведения при занятиях баскетболом Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
20.	Передвижения игрока.	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Знать: правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
21.	Повороты с мячом	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Знать: основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.					
23.	Повороты с мячом	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
24.	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
26.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комбинированный	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
27.	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах.	Изучение нового материала	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

II. Четверть (21 ч.)

Гимнастика (16ч.)

28.	Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. 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.	<i>Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы</i>	Текущий	Комплекс 2		
29.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»	Совершенствования.	1	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	<i>Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
30.	ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствования	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
31.	Подтягивания в вися.	Совершенствования	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Знать: терминологию гимнастики.</i> <i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
32.	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)	Совершенствования	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
33.	Висы.	Учетный	1	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Оценка техники выполнения висов, подтягивания. м: 8-6-3 р д: 19-15-8	Комплекс 2		
34.	Опорный прыжок.	Изучение нового материала	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
35.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
36.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
37.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
38.	Опорный прыжок.	Учетный	1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 2		
39.	Акробатика	Изучение нового материала	1	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.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
40.	Акробатика	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
41.	Акробатика	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
42.	Акробатика	Совершенствования	1	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.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
43.	Акробатика	Учетный	1	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.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	Комплекс 2		
Баскетбол (5 ч.)									
44.	Игровые задания	Комбинированный	1	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.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
45.	Передача мяча в тройках со сменой места	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
46.	Учебная игра	Комбинированный	1	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 на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
47.	Штрафной бросок	Комбинированный		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок	Комбинированный		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
III. Четверть (30 ч.)									
Лыжная подготовка (20 ч.)									
49.	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода..	<i>Знать: т/б, значение занятий л/с для здоровья. Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
50.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
51.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		
52.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
53.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
54.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
55.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
56.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
57.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
58.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
59.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
60.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
61.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
62.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
63.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять повороты.</i>	Текущий	Комплекс 4		
64.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
65.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
66.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы..</i>	Текущий	Комплекс 4		
67.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Прохождение дистанции 3-4,5км (У).	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
68.	Лыжная подготовка	Комплексный	1	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
Волейбол (10 ч.)									
69.	Техника безопасности на уроках	Изучение нового материала	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	<i>Знать: правила поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
70.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	<i>Знать: правила игры в волейбол по упрощенным правилам. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.</i>	Текущий	Комплекс 3		
71.	Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
					<i>правильно технические действия</i>				
72.	Стойки и передвижения игрока.	Комплексный	1	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; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
73.	Прием мяча сверху двумя руками в парах через зону	Совершенствования	1	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; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками в парах	Комплекс 3		
74.	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствования	1	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; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
75.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	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; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
76.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
77.	. Игровые задания на укороченной площадке	Комплексный	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		двумя руками			
78.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
IV. Четверть (24 ч.)									
Волейбол (8 ч.)									
79.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
80.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
81.	Комбинации из освоенных элементов (прием	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка нижней прямой передачи	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	передача – удар).			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
82.	Тактика свободного нападения	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
83.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
84.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	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	<i>Уметь :играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
85.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
86.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (10ч.)									
87.	Равномерный бег (15 мин)	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые	<i>Знать: правила поведения в занятиях кроссовым бегом понятие о темпе</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>упражнения.</i> Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)				
88.	Равномерный бег (17 мин)	Совершенствования	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
89.	Равномерный бег (17 мин)	Совершенствования	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
90.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
91.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
92.	Равномерный бег (18 мин)	Совершенствования	1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
93.	Равномерный бег (19 мин)	Совершенствования	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
94.	Равномерный бег (20 мин)	Совершенствования	1	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий	Комплекс 4		
95.	Бег в равномерном темпе (2000 м).	Изучения нового материала	1	Бег в равномерном темпе (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		
96.	Бег (2000 м)	Совершенствования	1	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика (6 ч.)									
97.	Высокий старт (20–40 м).	Комбинированный	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
98.	Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	1	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	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
99.	Челночный бег (3 × 10)	Совершенствования	1	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	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
100.	Бег (60 м) на результат	Учетный	1	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Промежуточная аттестация.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Бег 60 м: м: «5»-9.5 «4»-9.8 «3»-10.2 д: «5»-9.8 «4» -10.4 «3»- 10.9	Комплекс 4		
101.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенствования		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<i>Знать: правила соревнований в метании мяча. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Текущий	Комплекс 4		
102.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Учетный		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4		

