

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика 11 часов							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег <i>Вводный</i>	5		Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Правила безопасности на уроках Ф.к.
2	Высокий старт. Бег по дистанции <i>Совершенствование ЗУН</i>			Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Виды л/а упражнений
3	Эстафетный бег <i>Совершенствование ЗУН</i>			Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.
4	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.

	<i>Совершенствование ЗУН</i>			Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лёгкой атлетике.			
5	Бег на результат 60 м. <i>Учетный</i>			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Оценка технических действий	Правила бега на короткие дистанции.
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча <i>Комбинированный</i>	4		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
8	Прыжок в длину согнув ноги. Закрепление. Метание малого мяча на результат			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Основные фазы метания мяча.

	<i>Комбинированный</i>			3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.			
9	Прыжок в длину на результат <i>Учетный</i>			Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Оценка технических действий	Основные фазы метания мяча.
10	Бег на средние дистанции <i>Комбинированный</i>	2		Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
11	Бег 1500 метров без учёта времени. <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
Кроссовая подготовка 9 часов							
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий <i>Комбинированный</i>	9		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.

13	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
14	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
15	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
16	Бег 20 минут. Подвижная игра «Лапта» <i>Комбинированный</i>			Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
17	Равномерный бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Лапта» <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
19	Равномерный бег. Подвижная игра «Лапта»			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 20	Текущий	Длительный бег в медленном

	<i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	минут		темпе.
20	Бег 2 км без учёта времени <i>Учетный</i>			Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Оценка технических действий	
Баскетбол 18 часов							
21	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. <i>Изучение нового материала</i>	3		Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь передвигать в позиции игрока, делать повороты с мячом	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
22	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Совершенствование. <i>Комбинированный</i>			Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие	Уметь передвигать в позиции игрока, делать повороты с мячом	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя

				координационных способностей.			
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Комбинированный</i>			Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать передвижение и остановку с мячом	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
24	Отработка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления <i>Комбинированный</i>	1		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч с разной высотой отскока и изменять направление в движении	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
25	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. <i>Комбинированный</i>	3		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь передавать мяч на месте с сопротивлением защиты	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

				Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
26	Передача мяча различным способом в движении. <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь передавать мяч на месте с сопротивлением защиты	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
27	Передача и броски мяча. <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Прыжки в длину с места
28	Отработка техники броска мяча двумя руками с места с сопротивлением <i>Комбинированный</i>	4		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы	Текущий	Прыжки в длину с места
29	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.			Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы	Текущий	Прыжки в длину с места

	<i>Комбинированный</i>			сопротивлением. Развитие координационных способностей			
30	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест. <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Прыжки в длину с места
31	Передача мяча в тройках со сменой мест. <i>Комбинированный</i>			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Прыжки в длину с места
32	Учебная игра - баскетбол <i>Комбинированный</i>	1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
33	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной	4		Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками	Текущий	Наклоны вперед из положения

	бросок. <i>Комбинированный</i>			координационных способностей	из-за головы		сидя
34	Отработка техники передачи мяча в тройках со сменой мест <i>Комбинированный</i>			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч с места двумя руками из-за головы	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
35	Отработка техники штрафного броска <i>Комбинированный</i>			Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч в баскетбольное кольцо со штрафной линии	Текущий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа
36	Закрепление. Штрафной бросок <i>Комбинированный</i>			Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч в баскетбольное кольцо со штрафной линии	Текущий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа
37	Оценка техники штрафного броска <i>Учетный</i>			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь забрасывать мяч в баскетбольное кольцо со штрафной линии	Оценка технических действий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа

38	Баскетбол. Учебная игра. <i>Комбинированный</i>	1		Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа
Волейбол 18 часов							
39	ТБ на уроках спортивных игр. Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры. <i>Изучение нового материала</i>	3		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь объяснять правила игры в волейбол	Текущий	Упражнения на развитие гибкости
40	Стойка и перемещение игрока. <i>Комбинированный</i>			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь перемещаться в стойке волейболиста	Текущий	Упражнение на развитие гибкости
41	Стойка и перемещение игрока. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь перемещаться в стойке волейболиста	Текущий	Упражнение на развитие гибкости
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. <i>Комбинированный</i>	3		Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь передавать мяч сверху двумя руками через сетку	Текущий	Правила игры в волейбол
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах			Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча	Уметь передавать мяч сверху двумя руками	Текущий	Правила игры в волейбол

	через сетку. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	через сетку		
44	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Закрепление. <i>Комбинированный</i>			Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь передавать мяч сверху двумя руками через сетку	Текущий	Упражнения на развитие координации
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. <i>Изучение нового материала</i>	7		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь принимать мяч снизу двумя руками	Текущий	Упражнения на развитие координации
46	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь принимать мяч снизу двумя руками	Текущий	Упражнения на развитие координации
47	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь принимать мяч снизу двумя руками	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из

	<i>Комбинированный</i>			парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			положения лежа
48	Нижняя прямая подача мяча <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа
49	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа
50	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь подавать мяч нижней подачей	Текущий	Подъем туловища за 1 мин из

	<p>подачи.</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Нападающий удар после подбрасывания партнером.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>			положения лежа
51	<p>Техника нижней прямой подачи мяча</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.</p> <p>Нападающий удар после подбрасывания партнером.</p> <p>Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь подавать мяч нижней подачей</p>	Текущий	Подтягивание на перекладине
52	<p>Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>	2		<p>Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь играть в учебную игру</p>	Текущий	Подтягивание на перекладине
53	<p>Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.</p> <p>Игра по упрощенным</p>	<p>Уметь играть в учебную игру</p>	Текущий	Подтягивание на перекладине

				правилам			
54	Тактика свободного падения <i>Комбинированный</i>	2		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Подтягивание на перекладине
55	Тактика свободного падения. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Стойка и перемещение 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 учебную игру	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя
56	Игра по упрощенным правилам <i>Комбинированный</i>	1		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в учебную игру	Текущий	Наклоны вперед из положения сидя

				Игра по упрощенным правилам			
Гимнастика 18 часов							
57	Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. <i>Изучение нового материала</i>	6		Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений	Текущий	Акробатические упражнения
58	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе <i>Комбинированный</i>			Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Акробатические упражнения

59	Висы. Строевые упражнения <i>Комбинированный</i>			Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Упражнения на развитие гибкости
60	Висы. Подтягивание в висе. <i>Комбинированный</i>			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Упражнения на развитие гибкости
61	Подтягивание в висе на результат <i>Контрольный учет знаний</i>			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка технических действий	Упражнения на развитие гибкости

				<p>Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>			
62	<p>Техника выполнения висов</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Выполнение комбинации упражнений на технику.</p> <p>Подтягивание в вися</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися</p>	Текущий	Акробатические упражнения
63	<p>Опорный прыжок</p> <p><i>Комбинированный</i></p>	7		<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.</p> <p>Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Упражнения на развитие силы
64	<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Упражнения на развитие силы
65	<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

66	Опорный прыжок. Эстафеты <i>Комбинированный</i>			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
67	Опорный прыжок. Эстафеты <i>Комбинированный</i>			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на развитие силы
68	Техника выполнения опорного прыжка <i>Комбинированный</i>			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка технических действий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
69	Кувырок вперёд, назад. Мост <i>Комбинированный</i>	6		Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Упражнения на развитие силы
70	Кувырок вперёд, назад. Мост. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения

				помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей			
71	Кувырок вперед, назад. Мост. Закрепление <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатические упражнения
72	Акробатические упражнения. Лазание по канату. <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	Текущий	Акробатические упражнения
73	Техника выполнения кувырков. Лазание по канату <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами.	Уметь лазать по канату в два приема	Текущий	Упражнения на развитие гибкости

				Эстафеты. Развитие силовых способностей			
74	Техника выполнения лазания по канату <i>Комбинированный</i>			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	Оценка технических действий	Упражнения на развитие гибкости
Кроссовая подготовка 9 часов							
75	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий <i>Комбинированный</i>	9			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объеме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий
76	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
77	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.

78	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
79	Бег 20 минут. Подвижная игра «Лапта» <i>Комбинированный</i>			Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
80	Равномерный бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Лапта» <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
82	Равномерный бег. Подвижная игра «Лапта» <i>Комбинированный</i>			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
83	Бег 2 км без учёта времени <i>Учетный</i>			Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Оценка технических действий	
Легкая атлетика 11 часов							
84	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь	Текущий	Правила безопасности

	<i>Вводный</i>			дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	пробегать 60 м с максимальной скоростью		на уроках Ф.к.
85	Высокий старт. Бег по дистанции <i>Совершенствование ЗУН</i>			Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Виды л/а упражнений
86	Эстафетный бег <i>Совершенствование ЗУН</i>			Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.
87	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. <i>Совершенствование ЗУН</i>			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Правила бега на короткие дистанции.
88	Бег на результат 60 м. <i>Учетный</i>			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Оценка технических действий	Правила бега на короткие дистанции.
89	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	4		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Прыжок в длину с разбега.

	<i>Комбинированный</i>			теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину			
90	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Прыжок в длину с разбега.
91	Прыжок в длину согнув ноги. Закрепление. Метание малого мяча на результат <i>Комбинированный</i>			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Основные фазы метания мяча.
92	Прыжок в длину на результат <i>Учетный</i>			Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Оценка технических действий	Основные фазы метания мяча.
93	Бег на средние дистанции	2		Бег 1500 метров. ОРУ.	Уметь пробегать	Текущий	Длительный бег

	<i>Комбинированный</i>			Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	дистанцию 1500 м		в медленном темпе.
94	Бег 1500 метров без учёта времени. <i>Комбинированный</i>			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 м	Текущий	Длительный бег в медленном темпе.
Спортивные игры 8 часов							
95	Футбол Стойки и перемещения футболиста <i>Изучение нового материала</i>	1		Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Отработка стойки и перемещения футболиста
96	Футбол: удары и остановки мяча <i>Комбинированный</i>	1		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Отработка техники ударов по мячу
97	Футбол Ведение мяча, перехват мяча. Удары по воротам. <i>Комбинированный</i>	1		Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Отработка техники ведения мяча

98	Футбол: оценка технических действий	1		Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	
99	Футбол. Комбинации из освоенных элементов <i>Комбинированный</i>	1		Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. ТБ	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	
100	Техника и тактика игры в футбол <i>Комбинированный</i>	3		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Правила игры в футбол
101	Техника и тактика игры. Совершенствование <i>Комбинированный</i>			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот.	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	Правила игры в футбол
102	Оценка техники и тактики игры <i>Комбинированный</i>			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за	Уметь правильно выполнять технические действия при игре в футбол	Текущий	

				«боковой» линии. Нападение с атакой и без атаки ворот.			
--	--	--	--	--	--	--	--