Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Матышевская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании МС | «Согласовано» Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_Н.С. Масленникова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  «Утверждаю»Директор МБОУ Матышевская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Тестова « » сентября 2013 г. |

**Рабочая программа**

 **по физической культуре**

|  |
| --- |
| Составитель: учитель физической культурыЯблонская Ольга Юрьевна |

**7 класс**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.Устный опрос | Устный опрос. | Комплекс утренней гимнастики | 01.09 |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей.  | 9 | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Индивидуальный контроль  | Отжимание | 02.09 |  |
| 3 | Спринтерский бег | Стартовый разгон |  | Обучение | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз. | 07.09 |  |
| 4 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Корректировка техники | Комплекс ОРУ | 08.09 |  |
| 5 |  | Высокий старт Бег со старта в гору |  | Обучение | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | Бег 10-12 мин | 09.09 |  |
| 6 |  | Финальное усилие. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. | 14.09 |  |
| 7 |  | Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | Комплекс утренней гимнастики | 15.09 |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | Индивидуальный контроль  | Упражнение на пресс 20-25раз | 16.09 |  |
| 9 |  | Развитие скоростной выносливости  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | Отжимание | 21.09 |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. |  | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | Комплекс ОРУ | 22.09 |  |
| 11 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) | 23.09 |  |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. | 28.09 |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения |  | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 29.09 |  |
| 14 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 3 | обучение | Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Корректировка техники | Упражнение на пресс 20-25раз | 30.09 |  |
| 15 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. |  | обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 05.10 |  |
| 16 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 06.10 |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. |  | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Индивидуальный контроль  | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) | 07.10 |  |
| 18 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | Много скоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Корректировка техники | Упражнение на пресс 20-25раз | 12.10 |  |
| 19 |  | Развитие выносливости.Смешанное передвижение |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. | Корректировка техники бега | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 13.10 |  |
| 20 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | Индивидуальный контроль  | Упражнение на пресс 20-25раз | 14.10 |  |
| 21 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 19.10 |  |
| 22 |  | Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. |  | Обучение | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 20.10 |  |
| 23 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) | 21.10 |  |
| 24 |  | Переменный бег – 10 минут. |  | комплексный | Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз | 26.10 |  |
| 25 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 27.10 |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз | 28.10 |  |
| 27 | II четверть | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. |  | совершенствование | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 11.11 |  |
| 28 | ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 20 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Устный опрос. | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 16.11 |  |
| 29 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. |  | совершенствование | Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) | 17.11 |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Корректировка техники | Упражнение на пресс 20-25раз | 18.11 |  |
| 31 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз | 23.11 |  |
| 32 |  | Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа. |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 24.11 |  |
| 33 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. | Корректировка движений | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 25.11 |  |
| 34 |  | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. |  | комплексный | Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 30.11 |  |
| 35 |  | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  | комплексный | Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 01.12 |  |
| 36 |  | Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) | 02.12 |  |
| 37 |  | Броски мяча двумя руками от груди с места |  | комплексный | Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз | 07.12 |  |
| 38 |  | Тактика свободного нападения |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз | 08.12 |  |
| 39 |  | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану» |  | комплексный | Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 09.12 |  |
| 40 |  | Вырывание и выбивание мяча. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Индивидуальный контроль  | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 14.12 |  |
| 41 |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра |  | Обучение | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 15.12 |  |
| 42 |  | Нападение быстрым прорывом. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. |  | текущий | Прыжки через скакалку. | 16.12 |  |
| 43 |  | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов |  | Обучение | Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 21.12 |  |
| 44 |  | Взаимодействие двух игроков |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым |  | Индивидуальный контроль  | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 22.12 |  |
| 45 |  | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. |  | Обучение | Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 23.12 |  |
| 46 |  | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 28.12 |  |
| 47 | III четверть | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.. | текущий | Прыжки через скакалку. | 11.01 |  |
| 48 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 16 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. | Фронтальный опрос |  | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 12.01 |  |
| 49 |  | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 13.01 |  |
| 50 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Индивидуальный контроль текущий | Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз | 18.01 |  |
| 51 |  | Акробатические упражненияУпражнения на пресс. |  | комплексный | Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | Упор присев – упор лежа 14-16 раз | 19.01 |  |
| 52 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий | Прыжки через скакалку. | 20.01 |  |
| 53 |  | Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку |  | совершенствование | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 25.01 |  |
| 54 |  | Упражнения в висе и упорах. |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 26.01 |  |
| 55 |  | Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах. |  | комплексный | Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 27.01 |  |
| 56 |  | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. |  | комплексный | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 01.02 |  |
| 57 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | Корректировка техники | Прыжки через скакалку. | 02.02 |  |
| 58 |  | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 03.02 |  |
| 59 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 08.02 |  |
| 60 |  | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |  | текущий | Отжимание от пола | 09.02 |  |
| 61 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Индивидуальный контроль  | Прыжки через скакалку. | 10.02 |  |
| 62 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре. |  | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 15.02 |  |
| 63 | ***Волейбол*** | Инструктаж Т/Б | 16 | совершенствование | Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 16.02 |  |
| 64 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Дозировка индивидуальная | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 17.02 |  |
| 65 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 22.02 |  |
| 66 |  | Передача мяча в стену в движении.  |  | обучение | Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Прыжки через скакалку. | 24.02 |  |
| 67 |  | Выполнение заданий с использованием подвижных игр. |  | обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальный контроль  | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 29.02 |  |
| 68 |  | Нижняя подача мяча. |  | Обучение | Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 01.03 |  |
| 69 |  | Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения. |  | Обучение | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий | Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз. | 02.03 |  |
| 70 |  | Подвижная игра «Подай и попади». |  | Обучение | Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий | Прыжок с подтягиванием ног к груди | 07.03 |  |
| 71 |  | Нападающий удар. |  | совершенствование | Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Прыжки через скакалку. | 09.03 |  |
| 72 |  | Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание. |  | совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 14.03 |  |
| 73 |  | Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  | совершенствование | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. |  | Индивидуальный контроль  | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 15.03 |  |
| 74 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 16.03 |  |
| 75 |  | Развитие координационных способностей.Учебная игра.. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 21.03 |  |
| 76 |  | Тактика игры. |  | комплексный | Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Прыжки через скакалку. | 22.03 |  |
| 77 |  | Тактика свободного нападения. |  | комплексный | Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 23.03 |  |
| 78 | IV четверть | Тактика игры. Учебная игра. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | Корректировка техники выполне ния упражнений | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 04.04 |  |
| 79 | ***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление препятствий | 10 | Обучение | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами) | 05.04 |  |
| 80 |  | Бег с преодолением препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Бег до 10-15 мин. | 06.04 |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | Много скоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Индивидуальный контроль  | Отжимание от пола 18-22 раз | 11.04 |  |
| 82 |  | Развитие выносливости.Бег в чередовании с ходьбой |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. | Корректировка техники бега | Индивидуальный контроль  | Прыжки через скакалку. | 12.04 |  |
| 83 |  | Переменный бег |  | комплексный | Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 13.04 |  |
| 84 |  | Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 18.04 |  |
| 85 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 19.04 |  |
| 86 |  | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе |  | совершенствование | Бег 1000 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 20.04 |  |
| 87 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Тестирование бега на 1000 метров. | Индивидуальный контроль  | Прыжки через скакалку. | 25.04 |  |
| 88 |  | Гладкий бег |  | комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 26.04 |  |
| 89 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Обучение | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 27.04 |  |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей.Старты из различных И. П. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | Прыжки через скакалку. | 02.05 |  |
| 91 |  | Высокий старт |  | Обучение | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 03.05 |  |
| 92 |  | Высокий старт Бег со старта в гору |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. | демонстрировать технику низкого старта | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 04.05 |  |
| 93 |  | Финальное усилие.  |  | комплексный | Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Индивидуальный контроль  | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 10.05 |  |
| 94 |  | Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | 11.05 |  |
| 95 |  | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. |  | текущий | Прыжки через скакалку. | 16.05 |  |
| 96 |  | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 17.05 |  |
| 97 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 4 | обучение | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 | 18.05 |  |
| 98 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние. |  | обучение | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Прыжки через скакалку. | 23.05 |  |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 24.05 |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. |  | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Индивидуальный контроль  | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз | 25.05 |  |
| 101 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 28.05 |  |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | Подведение итогов. |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | 29.05 |  |