Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса
Общее количество часов - 102 часов

Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов

№ п/п	Тема урока	Содержание	Форма контроля	Дата проведения	
				план	факт
Раздел программы: легкая атлетика - 12 часов.					
1.	Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Высокий старт. Спринтерский бег.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Устный опрос.		
2.	Спринтерский бег. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Тестирование: прыжок в длину с места.	Индивидуальный контроль.		
3.	Спринтерский бег. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Тестирование: челночный бег 3x10 м.	Индивидуальный контроль.		
4.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Текущий.		

5.	Спринтерский бег. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Высокий старт. Бег со старта в гору	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Текущий		
6.	Спринтерский бег. Спринтерский бег. Финальное усилие.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег 30 метров с учетом результата (тестирование). Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег.	Индивидуальный контроль..		
7.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Эстафеты.	Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки -до 15 мин. Эстафеты.	Текущий		
8.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Тестирование. Бег со старта 60 метров на результат.	Тестирование. Индивидуальный контроль		
9.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости	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 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Текущий		
10.	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	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 теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров.	Текущий		
11.	Метание. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Тестирование: метание 150 г. теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тестирование. Индивидуальный контроль.		

12.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств и движения ног вперед. Тестирование: прыжок в длину с места на результат.	Индивидуальный контроль.		
13.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Смешанное передвижение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий.		
14.	Кроссовая подготовка. Кросс 1000м Развитие силовой выносливости.	ОРУ. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая равномерная циклическая тренировка.	Текущий.		
15.	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. ОРУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Текущий.		
16.	Кроссовая подготовка. Переменный бег. Развитие скоростно-силовых способностей .	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Подготовка к бегу на 1000 метров.	Текущий.		
17.	Кроссовая подготовка. Переменный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки и многогскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Переменный бег: 10 – 15 минут. Подготовка к бегу на 1000 метров.	Текущий.		
18.	Кроссовая подготовка. Гладкий бег. Развитие выносливости.	Всевозможные прыжки и многогскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение: бег 1000 м. с учетом времени.	Индивидуальный контроль.		

19.	Кроссовая подготовка. Гладкий бег.	ОРУ в движении. СУ. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Текущий		
20.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты. Старты из различных и. п., бег с ускорением. Максимальной бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Контрольное упражнение: бег 1500 м. с учетом результата.	Индивидуальный контроль.		
21.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Текущий		
22.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СПУ. 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.	Устный опрос. Текущий.		
23.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Остановка с мячом двумя шагами и прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Учебная двусторонняя игра по заданию.	Текущий		
24.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	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. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Правила ТБ при игре в баскетбол	Текущий		
25.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Текущий		

	координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Правила ТБ при игре в баскетбол. Остановка с мячом прыжком после ведения и двумя шагами. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
26.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. 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. Правила игры в баскетбол	Текущий		
27.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. 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. Правила игры в баскетбол. Контрольное упражнение: техника выполнения передвижений, поворотов и остановки игрока.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: Спортивные игры. БАСКЕТБОЛ – 21 час					
28.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи и бросок мяча. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Текущий		
29.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи и бросок мяча. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Текущий		
30.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной	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,	Текущий		

	рукой от плеча мяча.	круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..			
31.	Баскетбол. 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: 12 раз – мальчики, 10 раз – девочки.	Текущий		
32.	Баскетбол. Ловля и передача 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). Контрольное упражнение: техника выполнения приема и ловли мяча. Прыжки вверх из приседа: 15 раз – мальчики, 10 раз – девочки.	Индивидуальный контроль.		
33.	Баскетбол. Ведение мяча. Ведение мяча в различных стойках.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Текущий		
34.	Баскетбол. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Текущий		
35.	Баскетбол. Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Учебная игра. Контрольное упражнение: техника выполнения ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Индивидуальный контроль.		

36.	Баскетбол. Бросок мяча.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Текущий		
37.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	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		
38.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	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.	Текущий		
39.	Баскетбол. Тактика свободного нападения Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	Текущий		
40.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение	Текущий		
41.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	Текущий		
42.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	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		
43.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Текущий		

44.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Перехват мяча.	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 прорывом. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Текущий		
45.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Ведения мяча. Контрольное упражнение: сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Учебная игра.	Индивидуальный контроль.		
46.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	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. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Учебная игра.	Текущий.		
47.	Баскетбол. Физическая и специальная подготовка игрока. Индивидуальная и групповая игровая подготовка игрока. Учебная двусторонняя игра по правилам.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Индивидуальная и групповая пред игровая подготовка игрока. Учебная игра.	Текущий.		
48.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Предигровая подготовка игрока. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Проведение двусторонней учебной игры по правилам соревнований. Контрольное упражнение: технические и тактические взаимодействия игроков в учебно-тренировочной игре.	Индивидуальный контроль.		

Общее количество учебных часов на III четверть - 30 часов

III ЧЕТВЕРТЬ

Гимнастика с элементами акробатики(18 часов).

49.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» эстафеты, развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	Текущий		
50.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Подтягивание. Упражнения на пресс, гибкость. Развитие силовых способностей.	Текущий		
51.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Подтягивание. Упражнения на пресс, гибкость. Тестирование: тест на гибкость.	Индивидуальный контроль.		
52.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» эстафеты, развитие силовых способностей. Подтягивание. Упражнения на пресс, гибкость.	Текущий		
53.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Оценить скакалку за 30 сек. М:55-52-49 Д:62-60-56 (тестирование). Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.) Махом одной ноги, толчком другой подъем переворотом (д.) Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Индивидуальный контроль.		

54.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ноги, толчком другой подъем переворотом (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Текущий		
55.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.) Махом одной ноги, толчком другой подъем переворотом (д.) Выполнение упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе на высокой перекладине.	Текущий		
56.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование: оценить прыжки через скакалку за 1 мин. М:110-105-98, Д:125-120-113. Полоса препятствия. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Игра «Западня».	Индивидуальный контроль.		
57.	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствия. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Оценить подтягивание: М:8-6-3 Д:19-16-8 Игра «Западня».	Индивидуальный контроль.		
58.	Акробатика. ТБ на уроках акробатики. Акробатические упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат (д.)	Текущий.		
59.	Акробатика. ТБ на уроках акробатики. Акробатические упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат (д.)	Текущий.		
60.	Акробатика. Акробатические упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат.	Текущий.		
61.	Акробатика. Акробатические упражнения.	ОРУ с мячом. Упражнения для развития гибкости. «Мост» из исходного положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Тестирование: оценить пресс: М:23-18-14 Д:19-15-11(30 сек.)	Индивидуальный контроль.		
62.	Акробатика.	ОРУ с мячом. Упражнения для развития гибкости. «Мост» из исходного	Текущий		

	Акробатические упражнения.	положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
63.	Акробатика. Акробатические упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для развития гибкости Оценить гибкость: М:9-7-5, Д:14-12-8. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат (д.) «Мост» из исходного положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Тестирование		
64.	Акробатика. Акробатические упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат (д.) «Мост» из исходного положения стоя без помощи (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Тестирование: оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) М:20-16-13 Д:14-12-7	Тестирование		
65.	Акробатика. Акробатические упражнения.	ОРУ с мячом. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат (д.) «Мост» из исходного положения стоя без помощи (д). Оценка техники выполнения акробатических упражнений в комбинации Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Индивидуальный контроль.		
66.	Акробатика. Акробатические упражнения.	ОРУ с мячом. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу-шпагат (д.) «Мост» из исходного положения стоя без помощи (д). Оценка техники выполнения акробатических упражнений в комбинации. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Индивидуальный контроль.		
ВОЛЕЙБОЛ (12 часов).					
67.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача и прием мяча сверху.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. СПУ. 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. НРК: История возникновения и развитие волейбола.	Текущий		
68.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты,	ОРУ. СПУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения	Текущий		

	остановки. Передача и прием мяча сверху.	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.			
69.	Волейбол. Прием и передача мяча.	ОРУ. СПУ. Передачи мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево, приставным шагом; передачи 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. НРК: Основные приемы игры в волейбол	Текущий		
70.	Волейбол. Передача и прием двумя руками сверху на месте.	ОРУ. СПУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Текущий		
71.	Волейбол. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	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. НРК: Развитие волейбола в Озерском городском округе. Контрольное упражнение: техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Индивидуальный контроль		
72.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой и на сетку. Нижняя прямая подача с расстояния через сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. Подвижная игра «Поддай и попади».ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Текущий		

73.	Волейбол. Прямой нападающий удар Подвижная игра «Подай и попади».	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 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. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини- волейбол. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях игры в волейбол.	Текущий		
74.	Волейбол. Нападающий удар. Прямой нападающий удар.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини- волейбол. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Текущий		
75.	Волейбол. Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини- волейбол. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. НРК: Прием мяча и передачи мяча над собой и в парах	Текущий		
76.	Волейбол. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Учебная игра. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Контрольное упражнение: оценивание техники исполнения прямого нападающего удара.	Текущий		
77.	Волейбол. Развитие координационных	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача	Индивидуальный контроль.		

	способностей. Учебная игра.	двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-волейбол. НРК: Волейбол – олимпийский вид спорта			
78.	Волейбол. Тактика свободного нападения. Игра в мини- волейбол. Учебная игра.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини- волейбол. Учебная игра. Контрольное упражнение: оценивание тактических и технических действий учащихся в игре.	Индивидуальный контроль.		

Календарно-тематическое планирование.

Раздел программы: элементы единоборств – 6 часов.

79.	Элементы единоборств. Овладение техникой приемов единоборств.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: « Перетащи соперника на свою сторону», « Захвати кушак противника». Подвижная игра: «Борьба за мяч».	Текущий. Индивидуальный контроль.		
80.	Овладение техникой приемов единоборств.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: « Сохрани равновесие», « Защити свое плечо». Подвижная игра: «Борьба за мяч».	Текущий. Индивидуальный контроль.		
81.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств: «Вытолкай соперника из круга». Подвижная игра: «Борьба за мяч».	Текущий. Индивидуальный контроль.		
82.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ на сопротивление. Подвижные игры с элементами единоборств: « Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие»	Текущий. Индивидуальный контроль.		

83.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ на сопротивление. Подвижные игры с элементами единоборств: « Собери кегли», «Перетяни на свою сторону» С/и « Борьба за мяч»	Текущий. Индивидуальный контроль		
84.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Оторви от ковра пятку соперника», « Затащи соперника за свою линию», « Вытолкай соперника за линию»	Индивидуальный контроль		
Раздел программы: кроссовая подготовка (9 часов).					
85.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	текущий		
86.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Длительный бег.	ОРУ в движении. Комплекс специальных беговых упражнений на месте и в движении. Много скоки. Темповой бег с хронометрированием по отрезкам: мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Индивидуальный контроль		
87.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег с низкого старта в гору. Бег в равномерном темпе с переходом на шаг.	Индивидуальный контроль		
88.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег в равномерном темпе с переходом на шаг.	Индивидуальный контроль		

89.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Переменный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Текущий		
90.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Переменный бег .	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Текущий		
91.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Контрольное упражнение: бег 2000 м. - без учета времени. История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Индивидуальный контроль.		
92.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Тестирование: бег 1000 м. – с учетом времени.	Индивидуальный контроль.		
93.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Тестирование: бег 1500 м - с учетом времени. История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Индивидуальный контроль.		
Раздел программы: легкая атлетика – 12 часов					
94.	Спринтерский бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Устный опрос. Текущий.		

95.	Спринтерский бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Устный опрос. Текущий.		
96.	Спринтерский бег. Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	Техника высокого старта. ОРУ в ходьбе. Бег на отрезках 40 –50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств.	Тестирование. Индивидуальный контроль.		
97.	Спринтерский бег. Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	Техника высокого старта. Финиширование на отрезках 10 – 15 м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м на результат мальчики «5» «4» «3» 10.0 10.6 10.8 Девочки: «5» «4» «3» 10.4 10.7 11.2. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом.	Тестирование. Индивидуальный контроль.		
98.	Спринтерский бег. Бег 60 метров. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Эстафетный бег 4x200 м. Бег 60 метров на результат (пересдача).	Текущий.		
99.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Текущий.		
100.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	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.	Текущий		

101.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Тестирование: прыжок в длину с места на дальность; на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Индивидуальный контроль.		
102	Метание. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	ОРУ в движении. ОРУ на месте (для плечевого пояса). Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Челночные эстафеты. П/и «Третий лишний»	Текущий.		