

«Рассмотрено»

на заседании ШМО
гуманитарного цикла


 /Л.А.
Достоевская

Протокол № 1

«30» августа 2014 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР


 /Н.В. Сафонова/

«1» сентября 2014 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ООШ № 18

г. Новокуйбышевска

 /А.Р. Исмаилова/

«2» сентября 2014 г.



Календарно - тематическое планирование
учителя государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
основной общеобразовательной школы № 18 города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Зайчикова Романа Сергеевича

7 класс

2014 - 2015 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс 1		
				Учётный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.	М: 5- 9,5; 4- 9,8; 3-10,2. Д: 5- 9,8; 4-10,4; 3-10,9.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	3	Комбинированный	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.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.		Комплекс 1		
		Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность		Комплекс 1				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	мяч.				
				Учётный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.	М: 360, 340, 320. Д: 340,320, 300.	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500м.	Без учета времени.	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Комбинированный	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15мин, преодолевать горизонтальные препятствия.		Комплекс 1		
	Совершенствование ЗУН			Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15мин.		Комплекс 1			
	Совершенствование ЗУН			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 1			
	Совершенствование ЗУН			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин, преодолевать вертикальные препятствия.		Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (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. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися.		Комплекс 2		

					скамейке. Развитие силовых способностей.					
				Учётный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Оценка техники подтягивания: М: 8-6-3; Д: 19-15-8	Комплекс 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2		
				Учётный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорн. прыжка.	Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	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.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	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	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		Комплекс 2		

					силовых способностей.					
				Комплек- сный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема.			Ком- плекс 2	
				Учётный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6-5-3.		Ком- плекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 3		
				Комбини- рованный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 3		
				Комбини- рованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов перед-	Уметь играть в баскетбол по		Ком- плекс 3		

					вижений и остановок игрока. 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. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	упрощенным правилам.				
--	--	--	--	--	---	----------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	Комплекс 3		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		

					отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.					
				Изучение нового материала	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 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Комбинированный	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 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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 сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Комбинированный	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 2х2,3х3. Учебная	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		

					игра. Развитие координационный способностей.					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2,3x3. Учебная игра. Развитие координационный способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Комплекс 3	
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1,3x1. Учебная игра. Развитие координационный способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1,3x2. Учебная игра. Развитие координационный способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Комплекс 3	
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменной мест.		Комплекс 3	

					сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
				Комбинированный	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, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Комбинированный	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, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками	Уметь играть в волейбол по		Комплекс 3		

				ЗУН	в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	упрощенным правилам.				
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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 играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		
				Комплексный	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 играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Комплекс 3		

					партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.					
				Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	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 волейбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники - нападающий удара.	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6	Лыжная	Освоение	10	Изучение	Инструкция по ТБ. Скольжение без	Знать технику		Ком-		

	подготовка	техники лыжных ходов		нового материала	палок.	лыжных ходов.		плекс 4		
				Комплексный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Подъём в горку скользящим шагом. Игра «Гонки с преследованием».	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Одновременный двухшажный ход.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Поворот на месте махом. Спуски и подъёмы.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Техника лыжных ходов. Игра «Карельская ...».	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Прохождение дистанции 1км на время.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		
				Комплексный	Техника спусков и подъёмов. Эстафеты.	Знать технику лыжных ходов.		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	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 играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Комплексный	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 играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		

					после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбини- рованный	Комбинации из освоенных элементов. 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 волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Ком- плекс 5		
				Совершен- ствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		
				Совершен- ствование ЗУН	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 волейбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		
				Совершен- ствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		
				Совершен- ствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники - нападающий удара.	Ком- плекс 5		

					снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.					
				Совершенство ЗУН	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Спортивные игры	Баскетбол	16	Изучение нового материала	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 5		
				Комбини- рованный	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 5		
				Комбини- рованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком-плекс 5		

					Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	Комплекс 5		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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 баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Изучение нового	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Уметь играть в баскетбол по		Комплекс 5		

				материала	различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам.				
				Комбинированный	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 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Комплекс 5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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 сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		

					Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационный способностей.					
				Комбини- рованный	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 координационный способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбини- рованный	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 2х1,3х2. Учебная игра. Развитие координационный способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Ком- плекс 5		
				Комбини- рованный	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 координационный способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.	Ком- плекс 5		
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным		Ком- плекс 5		

					движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	правилам.				
				Комбинированный	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, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Комбинированный	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15мин, преодолевать горизонтальные препятствия.		Комплекс 6		
				Совершенствование ЗУН	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15мин.		Комплекс 6		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		Комплекс 6		
				Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление	Уметь бежать в равно-		Ком-		

				ствование ЗУН	вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выно- сливости. Правила соревнований.	мерном темпе 20 мин, преодолевать верти- кальные препятствия.		плекс б		
10	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбини- рованный	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.		Ком- плекс б		
				Совершен- ствование ЗУН	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.		Ком- плекс б		
				Совершен- ствование ЗУН	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.		Ком- плекс б		
				Учётный	Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью.	М: 5 - 9,5; 4 - 9,8; 3 - 10,2. Д: 5 - 9,8; 4 - 10,4; 3 - 10,9.	Ком- плекс б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	2	Комбини- рованный	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.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.		Ком- плекс б		
				Учётный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, ме- тать на дальность мяч.	М: 360, 340, 320. Д: 340,320, 300.	Ком- плекс б		
		Прыжок в высоту,	2	Комбини- рованный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Ком- плекс б		

		метание малого мяча			Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	метать мяч на дальность с разбега.				
			Комбини- рованный		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники прыжка в высоту, метания: М: 5 - 35м, 4 - 30м, 3 - 25м. Д: 5 - 30м, 4 - 25м, 3 - 20м.	Ком- плекс 6		