

Календарно– тематическое планирование по физической культуре для учащихся

7 классов – 2 часа в неделю.

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 68 ч.

Количество часов регионального компонента: 10 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 5

контрольные нормативы - 12

№ урок а	Дата пров еден ия	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контрол я	НРК
						Уметь	знать		
1	2	3	4	5	6	7		8	9
1.		I четверть Легкая атлетика (12ч)	Техника безопасности на занятиях по л/а. Строевые приемы. Смешанное передвижение: ходьба +бег.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Фронтальный опрос	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовое ускорение (положение высокого старта).	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)
3			Бег 30м(60м). Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый	Уметь демонстрировать стартовый	Знать название разучиваемых упражнений и	текущий	Базовые умения и

			Специальные упражнения для бега.		разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	разгон в беге на короткие дистанции.	основы правильной техники их выполнения.		навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)
4			Скоростной бег: мальчики 5х500м Девушки:3х300м. Упражнения для ног, упражнения на гибкость, игры.	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Знать правила соревнований в беге.	предварительный	
5			Бег 60м. Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью.	текущий	
6			Специальные упражнения для бега. Упражнения на гибкость, подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Бег 1000м без учета времени.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный	
7			Прыжок в длину с разбега, с 9-11 шагов. Упражнения для ног.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 60м на результат.	Уметь держать высокий темп бега и выполнять финальное усилие.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный	
8			Переменный бег: Мальчики 1000м, девушки-600м. Прыжки в длину с разбега.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 1000м – на результат	Уметь выдержать бег на средние дистанции в высоком темпе. Уметь метать теннисный мяч на дальность.	Иметь представления о темпе, скорости. Знать основы правильной техники выполнения метания.	предварительный	
9			Прыжки в длину с полного разбега.	комплексный	ОРУ для ног и рук. Выполнение серии прыжков в длину с места 3х5.Выполнение серии сгибаний и разгибаний рук в упоре 4х5.Метание	Уметь демонстрировать технику в целом.	Знать основы правильной техники выполнения метания.	текущий	

					мяча на дальность с места в коридор 5-6м.				
10			Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание – на результат.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливость	предварительный	Оздоровительные и закалывающие процедуры. (15 мин)
11			Овладение техникой прыжка в высоту. Подтягивание в висе, разгибание и сгибание рук в упоре.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление препятствий. Пробегание отрезков 60 – 100 м. Отжимание на результат. Спортивные игры.	Уметь выполнять корректировку техники бега	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный	
12			Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный	
13		Кроссовая подготовка (8ч)	Смешанное передвижение. Ходьба +бег до 3-х км. Упражнения на гибкость.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на выносливость с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
14			Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий 2км.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	предварительный	

15			Переменный бег по пересеченной местности. Упражнения для ног. Игры.	комплексный	Встречные эстафеты. Русская лапта.	Уметь играть в составе команды.	Знать свои конкретные действия в процессе игры.	текущий	
16			Бег по пресеченной местности с преодолением препятствий до 3-х км. Подтягивание в вися. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Кувьрки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	Развитие гимнастики и акробатики в России, в г. Рязани.
17			Специальные упражнения для бега. Подвижные игры.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Кувьрки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	Развитие гимнастики и акробатики в России, в г. Рязани.
18			Равномерный бег: мальчики до 2-х км, девочки – 1 км. Упражнения на гибкость. Упражнения для ног.	комплексный	Строевые приемы: повороты в движении. На гимнастической стенке –поднимание ног. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять команды в строю. Определять самостоятельно о длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	Знать на какие группы делятся прыжки (не опорные и опорные).	текущий	

19			Контрольный бег: мальчики 2км, девочки 1км.	Изучение нового материала.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять группировки и перекаты.	Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки.	текущий	
20			Веселые эстафеты, подвижные игры.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад.	Знать правила страховки и помощи во время занятий.	текущий	
21		Гимнастика (11ч)	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание в висе. Разгибание и сгибание рук в упоре.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	текущий	
22			Освоение и совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднимание ног, упражнения на гибкость.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	предварительный	
23			Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднимание ног, упражнения на гибкость.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	предварительный	

24			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие гибкости.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой, упражнения на гибкость. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Махи и перемахи .	Уметь выполнять упражнения в висах .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	
25			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие силы.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .	Уметь выполнять упражнения в висах .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	
26			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Совершенствование висов и упоров.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату в три приема .	Уметь выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	
27			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Игры.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату на результат .	Уметь выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	предварительный	
28			Освоение техники опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров.	Вводный . Изучение нового материала .	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Уметь правильно принять стойку волейболиста и передвигаться по площадке	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	текущий	История появления и развитие волейбола. (15 мин)
29			Освоение техники опорных прыжков. Подтягивание в висе,	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены	Уметь выполнять передачу мяча	Знать расположение	текущий	История появления и развитие

			сгибание и разгибание рук в упоре.		одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.	кистей м пальцев рук на мяче.		волейбола. (15 мин)
30			Совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положение лежа на спине.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	текущий	
31			Совершенствование опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка на оценку.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 –	Уметь выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	текущий	

					1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.					
32		Волейбол (10ч)	Техника безопасности. Строевые приемы. Стойки игрока, передвижения.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	текущий		
33			Стойки игрока. Передвижение правым, левым боком вперед, назад. Упражнения с мячом.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения, верхней подачи над собой.	текущий		
34			Освоение техники приема-передачи мяча. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	текущий	Волейбол в г. России, г. Рязани (15 мин)	

					м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.				
35			Освоение техники приема-передачи мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материала.	ОРУ. Развитие координационных способностей. 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. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нападающий удар.	Знать правила игры в мини-волейбол.	текущий	Волейбол в г. России , г. Рязани(15 мин)
36			Техника приема и передачи мяча в движении. Силовые упражнения.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Прием и передача мяча сверху на оценку.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	предварительный	
37			Техника приема и передачи мяча в движении. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя	Уметь выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	предварительный	

					руками. Прием мяча снизу перед собой на оценку.				
38			Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных упражнений.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий	
39			Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных упражнений.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий	
40			Игра по упрощенным правилам волейбола.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Нижняя прямая подача на оценку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий	
41			Игра по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Фронтальный опрос	История баскетбола. Баскетбол в России, г. Рязани (15 мин)

						остановка, повороты)			
42		Баскетбол (11ч)	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ранее изученных упражнений на силу.	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение 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 (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин)
43			Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов. Челночный бег.	комплексный	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Ведение мяча.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин)
44			Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материала.	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Знать технику владения мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин)
45			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Знать технику броска мяча в корзину.	текущий	

46			Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Упражнения с набивным мячом.	комплексный	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Знать технику броска мяча в корзину.	текущий	
47			Бросок мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча в движении.	Изучение нового материала.	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	
48			Закрепление техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.	Уметь занимать правильную позицию в защите.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
49			Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом	Уметь занимать правильную позицию в защите.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	

					туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.				
50			Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. 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. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь взаимодействовать с партнером по команде.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
51			Совершенствование техники баскетбола в игре. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь индивидуально атаковать кольцо.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
52			Учебная игра по правилам баскетбола.	Учетный	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом. Выполнение комбинации на оценку.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	предварительный	
53		Кроссовая подготовка (7ч)	Техника безопасности на занятиях. Смешанное передвижение до 6 км.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение. (в парах, лицом друг к другу на S – 1 - 1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь действовать в составе команды	Знать свою позицию в игре команды.	текущий	
54			Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров –	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать технику безопасности на уроках.	текущий	

					девочки. Спортивные игры. . Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.				
55			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Фронтальный опрос.	
56			Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
57			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Скоростные отрезки 5x10м, 2x100м.	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
58			Спортивные и подвижные игры и эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
59			Контрольный бег: мальчики – 2км, девочки -1 км.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием . Бег 1000 метров – на результат(мальчики), 500 метров (девушки).	Уметь распределять силы в беге.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Предварительный.	

60		Легкая атлетика (8ч)	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спринтерского бега	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. Подвижные игры.	Уметь распределять силы в беге.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Предварительный.	
61			Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовое ускорение. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Знать основы скоростного бега.	Фронтальный опрос	Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин)
62			Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростные отрезки, упражнения на гибкость. Эстафета.	Комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Знать правила соревнований в беге	текущий	Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин)
63			Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Знать технику высокого старта	текущий	Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин)
64			Бег на результат 60м.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
65			Совершенствование техники длительного бега. Упражнения для ног, упражнения на гибкость.	комплексный	. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности . 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 от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Знать основы бега на средние дистанции.	текущий	

66			Шестиминутный бег с одним-двумя ускорением. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный	
67			Бег 1500м. упражнения на гибкость.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	предварительный	
68			Спортивные и подвижные игры.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Подвижные игры.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	текущий	