

Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре в 7 классе

№	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег, челночный бег	5 ч	Вводный 1 Использование ИКТ- презентация – история Л/А	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Спец. Бег. упраж. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. О.З. История легкой атлетики. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	компл. 1	02.09. 2013 г.	
				Совершенствования 2 Использование ИКТ- презентация-, видео - техника бега	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег – прием и передача эстафетной палочки. Спец. бег. упраж. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. О.З. История легкой атлетики Правила соревнований в эстафетном беге.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		03.09 2013 г.	

				3 Учет- ный	Бег 60 м на результат. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Спец. беговые упраж. ОРУ. Эстафетный бег – прием и передача эстафетной палочки. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. О.З. Терминология легкой атлетики.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	М. 5-9.5; 4-9.8; 3-10.2 Д. 5-9.8, 4-10.4, 3 – 10.9	компл. 1	07.09 2013 г.	
				4 Совершенство- вание	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Эстафетный бег. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. О.З.- подготовка мест занятий в легкой атлетике.	Уметь выполнять челночный бег 3х10 м, эстафетный бег	текущий	компл. 1	09.09 2013 г.	
				5 Учет- ный	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 на результат. Эстафетный бег. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. О.З.- помощь в судействе соревнований по л/а.	Уметь выполнять челночный бег 3х10 м, эстафетный бег	См. таблицу уровня физ. подготовленности	компл. 1	10.09 2013 г.	

		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	5 ч	6 Обучающий Использование ИКТ-презентация, видео техника прыжка	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	компл. 1	14.09 2013 г.	
				Комбинированный 7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упраж. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимп.образ. – история возникновения олимпийских игр.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, метать мяч на дальность	текущий	компл. 1	16.09 2013 г.	

				Комбини- рованный 8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.= на результат. Метание мяча 150 г с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Уметь выпол- нять прыжок в длину с разбе- га, метать мяч на дальность.	М. 5-360, 4-340, 3 – 320. Д 5- 340, 4- 320, 3 – 300.	компл. 1	17.09 2013 г.	
				9 Совер- шенство- вания Использо- вание ИКТ- пре- зентация техника метания	Метание мяча 150 г с 3 - 5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. упражнения метате- ля. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.О.З.- Фи- зическая культура и ее зна- чение в формировании ЗОЖ современного челове- ка.	Уметь метать мяч на даль- ность.	текущий	компл.1	21.09 2013 г.	
				Учетный 10	Метание мяча 150 г на дальность на результат. ОРУ. Спец. упражнения метателя. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. .О.З.- Фи- зическая культура и ее зна- чение в формировании ЗОЖ современного челове- ка.	Уметь метать мяч на даль- ность.	текущий	компл. 1	23.09 2013 г.	

		Бег на средние дистанции	2ч	Комбинированный 11	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ с партнером. Комплекс ОФП. Подвижная игра. Правила соревнований в беге на средние дистанции, тактика бега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	без учета времени	компл. 1	24.09 2013 г.	
				12 Комбинированный	Бег в равномерном темпе Бег 1500 м. ОРУ. Подвижная игра. Правила соревнований соревнований в беге на средние дистанции, тактика бега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	без учета времени	компл. 1	28.09 2013 г.	
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9ч	13 Комбинированный Использование ИКТ- презентация техника кроссового бега	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З. – техника безопасности при проведении занятий и соревнований в кроссовом беге.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	30.09 2013 г.	

				14 Совершенствования Использование ИКТ-презентация по теме О.З.	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с партнером. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З, Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	01.10 2013 г.	
				15 Совершенствования	Бег 17 мин. Варианты челночного бега. ОРУ с партнером. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З, Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	05.10 2013 г.	
				Совершенствования 16	Бег 18 мин. Варианты челночного бега. ОРУ для развития гибкости. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З. - Понятие о ритме, темпе, объеме упражнения.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл.	14.10 2013 г.	

				Совершенство- вания 17	Бег 18 мин. Комплекс ОФП. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З. - Понятие о ритме , темпе , объеме упражнения.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	15.10 2013 г.	
				18 Совершенство- вания	Бег 18 мин. Комплекс ОФП. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З.-правила соревнований в кроссовом беге.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	19.10 2013 г.	
				Совершенство- вания 19	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятст- вий. Упражнения в висах. Подвижная игра. Развитие выносливости. О.З. –совер. и самосовер. физических способностей, влияние этих процессов на физ. разви- тие и труд. активность.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	21.10 2013 г.	

				20 Совершенство- вания	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Упражнения в висах. Подвижная игра. Развитие выносливости. . О.З. – совер. и самосо- вер. физических способно- стей, влияние этих процес- сов на на физ. развитие и труд. активность.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1	22.10 2013 г.	
				21 Учетный Использо- вание ИКТ- пре- зентация по теме Ол.образ.	Бег 2000 м. ОРУ с партне- ром. Подвижная иг- ра. Развитие выносливости. Олим.образ. – Участие спортсменов дореволюци- онной России, СССР в О.играх	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	Без учета времени	компл. 1	26.10 2013 г.	

3	Гимнастика	Висы Строевые упражнения	6 ч	22 Разучива- ние ново- го мате- риала Используй- вание ИКТ- пре- зентация, видео- техника выполне- ния упр. в висах	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толч- ком другой подъем пере- воротом. (Д). Подтягива- ние в висе.ОРУ на месте. Упражнения на гимна- стической скамейке. Эс- тафеты. развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выпол- нять строевые приемы. Уметь выполнять уп- ражнения в ви- се		компл.1	28.10 2013 г.	
				Совер- шенство- вание 23	Выполнение команд: «По- лоборота направо!», «По- лоборота налево!» . Подъ- ем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворо- том. (Д).Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Уп- ражнения на г. скамейке. Эстафеты. Развитие сило- вых способностей. Стра- ховка и самостраховка во время занятий.Значение гимнастических упражне- ний для развития гибкости.	Уметь выпол- нять строевые приемы. Уметь выполнять уп- ражнения в ви- се	текущий	компл.1	29.10 2013 г.	

				24 учетный	Выполнение команд: «Полоборота направо!» , «Полоборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворо- том. (Д). Подтягивание висе. ОРУ на месте. Уп- ражнения на г/ скамейке. Эстафеты. Развитие сило- вых способностей. Стра- ховка и самостраховка во время занятий. Значение гимнастических упражне- ний для развития силы.	Уметь выпол- нять строевые приемы. Уметь выполнять уп- ражнения в ви- се	Подтяги- вание М: 8-6-3 д:19-15-8	компл. 1	02.11 2013 г.	
				Совер- шенство- вание 25	Выполнение команд: «Пол шага!» , «Полный шаг!» . Подъем переворо- том в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). ОРУ со скакалками. Упражнения на г/ скамейке. Эстафеты с н, мячами. О.З. значение г/ упр. для развития коорди- национных способностей.	Уметь выпол- нять строевые приемы. Уметь выполнять уп- ражнения в ви- се	текущий	компл. 1	05.11 2013 г.	

				26	Выполнение команд: «Пол шага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). ОРУ со скакалками. Упражнения на г/ скамейке. Эстафеты с набивными мячами . О.З. значение г/ упр. для развития координац. способностей.	Уметь выполнять строевые приемы. Уметь выполнять упражнения в вися	текущий	компл. 1	09.11 2013 г.	
				27 учетный	Выполнение команд: «Пол шага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). ОРУ для развития гибкости. Упражнения на г/ скамейке. Эстафеты с набивными мячами . О.З. значение г/ упр. для развития координационных способностей.	Уметь выполнять строевые приемы. Уметь выполнять упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов.	компл. 1	11.11 2013 г.	

		Опорный прыжок	6ч	Разучивание нового материала 28 Использование ИКТ-презентация техника опорного прыжка.	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). ОРУ с гантелями. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Страховка и самостраховка во время занятий.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	компл. 1	12.11 2013 г.	
				Совершенствование 29	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). ОРУ с гантелями. Подвижная игра Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское образование «Участие спортсменов России в Олимпийских играх»	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	компл. 2	18.11 2013 г.	

				30 Со- вершенст- зование	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). ОРУ с гантеля- ми. Подвижная игра Разви- тие скоростно-силовых способностей. О.З.-опорно- двигательный аппарат и мышечная система , их роль в осуществлении двигат. актов.	Уметь выпол- нять опорный прыжок	текущий	компл. 2	19.11 2013 г.	
				Совер- шенство- вание 31	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). ОРУ с гантеля- ми. Подвижная игра Разви- тие скоростно-силовых способностей. .О.З.-опорно- двигательный аппарат и мышечная система , их роль в осуществлении двигат. актов.	Уметь выпол- нять опорный прыжок	текущий	компл. 2	23.11 2013 г.	
				32 Совер- шенство- вание	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с гантеля- ми. Подвижная игра. Раз- витие скоростно-силовых способностей. О.З.- Анализ техники физических уп- ражнений, их освоение и выполнение по объясне- нию.	Уметь выпол- нять опорный прыжок	текущий	компл. 2	25.11 2013 г.	

				33 Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ . Подвижная игра. О.З.- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	компл.2	26.11 2013 г.	
		Акробатика, лазанье	6 ч	Разучивание нового материала 34 Использование ИКТ- презентация техника акроб.упр	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. (Д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.О.З.- приемы закаливания.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	компл. 2	30.11 2013 г.	
				Совершенствование 35 ИКТ-презентация – основы закаливания.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в два приема ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. О.З.- приемы закаливания.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	компл.2	02.12 2013 г.	

				36 Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. (Д). Лазание по канату в два приема ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации лазать по канату в два приема.	Лазанье по канату на расстоянии. 6-5-3	компл. 2	03.12 2013 г.	
				Ком- плексный 37	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя без помощи. (Д). ОРУ с предметами. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. О.З.- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания и кровоснабжения.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. лазать по канату в два приема.	текущий	компл. 2	07.12 2013 г.	

				38 Совершенство- вание	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя без помощи. (Д). ОРУ с предметами. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. .О.З.- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания и кровоснабжения.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	компл. 2	09.12 2013 г.	
				39 Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя без помощи. (Д) ОРУ с предметами. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. Олимпийское образование «Особенности игр в Сочи»	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Выполнение на технику акробатических упражнений.	компл. 2	10.12 2013 г.	

4	Спортивные игры	Баскетбол	18 ч	40 Изучение нового материала Использование ИКТ-презентация, видео – история баскетбола, техника перемещений, ведения мяча	Стойки и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З. –история баскетбола терминология баскетбола, техника безопасности при занятиях баскетболом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	14.12 2013 г.	
---	-----------------	-----------	------	---	--	---	---------	---------	---------------	--

				Комбини- рованный 41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З. – терминология баскетбола, техника безопасности при занятиях баскетболом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	16.12 2013 г.	
--	--	--	--	----------------------------	---	---	---------	----------	------------------	--

				42 Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- подготовка места занятий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	17.12 2013 г.	
				43 Учетный Использо- вание ИКТ- пре- зентация, видео – техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. . О.З.- подготовка места занятий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	компл. 2	21.12 2013 г.	

				Изучение нового материала 44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением . Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. О.З. Помощь в судействе.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	23.12 2013 г.	
				45 Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением . Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. О.З. Помощь в судействе.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	24.12 2013 г.	

				Комбини- рованный 46	Сочетание приемов пере- движений и остановок иг- рока. Повороты с мячом. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча дву- мя руками от головы с места с сопротивлением .Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие ко- ординационных способно- стей.О.З.- Организация и проведение п/игр и игровых заданий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	28.12 2013 г.	
				Учетный 47	Сочетание приемов пере- движений и остановок иг- рока. Повороты с мячом. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча дву- мя руками от головы с места с сопротивлением .Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие ко- ординационных способно- стей. О.З.- Организация и проведение п/игр и игровых заданий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	оценка техники броска мяча дву- мя руками от головы с места с сопротив- лением.	компл. 2	30.12 2013 г.	

				<p>Изучение нового материала 48</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие игровой вын. .Олимп. образ.-Методология игр «Сочи 2014»</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>текущий</p>	<p>компл. 2</p>	<p>31.12 2013 г.</p>	
				<p>49 Изучение нового материала Использование ИКТ- презентация техника передач мяча.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие игровой выносливости.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>текущий</p>	<p>компл. 2</p>	<p>11.01 2014 г.</p>	

				50 Комбини- рованный	Сочетание приемов пере- движений и остановок. Пе- редачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие иг- ровой выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	компл.2	13.01 2014 г.	
				51 Комбини- рованный	Сочетание приемов пере- движений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с со- противлением. Штрафной бросок. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие иг- ровой выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс2	14.01 2014 г.	

				Учетный 52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие игровой выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс2	18.01 2014 г.	
				53 Изучение нового материала Использование ИКТ- презентация штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений - ведения – передача - бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	компл.екс2	20.01 2014 г.	

				54 Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений - ведения – передача - бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	21.01 2014 г.	
				Комбини- рованный 55	Сочетание приемов передвижений - ведения – передача - бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	25.01 2014 г.	

				56 Комбини- рованный Используй ИКТ – Презента- ция Игры Сочи 2014.	Сочетание приемов пере- движений - ведения – пе- редача - бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движе- нии одной рукой от плеча с сопротивлением. Штраф- ной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра. Олим.образование – Игры Сочи 2014.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	27.01 2014 г.	
				57 Учетный	Сочетание приемов пере- движений - ведения – пе- редача - бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движе- нии одной рукой от плеча с сопротивлением. Штраф- ной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1,3х1. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценить тактиче- ские взаимо- действия в нападе- нии.	компл. 2	28.01 2014 г.	

		Волейбол	27 ч	58 Изучение нового материала Используй- вание ИКТ- пре- зентация . история волейбола передачи мяча	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя ру- ками сверху над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху дву- мя руками после переме- щений. Эстафеты. Развитие коор- динационных способно- стей. О.З. история волейбо- ла, терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.	01.02 2014 г.	
				Комбини- рованный 59	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя ру- ками сверху над собой. Пе- редача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками после пе- ремещений. Эстафеты. Развитие коор- динационных способно- стей. О.З. -терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	03.02 2014 г.	

				60 Совершенство- вания	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя ру- ками сверху над собой. Пе- редача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками после пе- ремещений. Эстафеты. Развитие коор- динационных способно- стей. О.З. – подготовка мест занятий.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	04.02 2014 г.	
				Учетный 61	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя ру- ками сверху над собой. Пе- редача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками после пе- ремещений. Эстафеты. Развитие коор- динационных способно- стей. .О.З. – подготовка мест занятий.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча по- сле пере- мещения.	компл.2	08.02 2014 г.	

				Изучение нового материала 62	<p>Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками - прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Передача мяча через сетку.</p> <p>Передача мяча после перемещений. Эстафеты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>О.З. - Правила игры в волейбол.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	10.02 2014 г.	
--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	---------	---------	------------------	--

				63 Комбини- рованный	<p>Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками - прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Передача мяча через сетку.</p> <p>Передача мяча после перемещений. Эстафеты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>О.З. - Правила игры в волейбол.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.2	11.02 2014 г.	
--	--	--	--	----------------------------	--	--	---------	---------	------------------	--

				Комбини- рованный 64	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками - прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча через сетку. Передача мяча после перемещений. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	15.02 2014 г.	
				Учетный 65	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками - прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча через сетку. Передача мяча после перемещений. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. О.3.- правила и организация проведения соревнований.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча через сетку	компл. 2	17.02 2014 г.	

				66 Изучение нового материал Используй- вание ИКТ- пре- зентация прием мя- ча снизу двумя ру- ками	Комбинация из освоенных элементов перемещений. Передача мяча сверху дву- мя руками после перемещений. Передача мяча через сетку - прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным пра- вилам. О.3.- правила и организация проведения соревнований.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	18.02 2014 г.	
				67 Комбини- рованный	Комбинация из освоенных элементов перемещений. Передача мяча сверху дву- мя руками после перемещений. Передача мяча через сетку - прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным пра- вилам. О.3.- правила и организация проведения соревнований.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 2	22.02 2014 г.	

				Комбини- рованный 68	Комбинация из освоенных элементов перемещений. Передача мяча сверху двумя руками после перемещений. Передача мяча через сетку - прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Олимп. Образование – результаты выступления сборной России на О.И.в Сочи	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.3	03.03 2014 г.	
				69 Комбини- рованный Используй- вание ИКТ- пре- зентация - итоги Со- чи	Комбинация из освоенных элементов перемещений. Передача мяча сверху двумя руками после перемещений. Передача мяча через сетку - прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Олимп. Образование – результаты выступления сборной России на О.И.в Сочи	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.	04.03 2014 г.	

				Учетный 70	Комбинация из освоенных элементов перемещений. Передача мяча сверху двумя руками после перемещений. Передача мяча через сетку - прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	компл. 3	10.03 2014 г.	
				71 Изучение нового материала Использование ИКТ- презентация, видео - Нижняя прямая подача.	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из освоенных элементов передачи мяча сверху двумя руками – приема снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.	11.03 2014 г.	

				72 Комбини- рованный	<p>Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из освоенных элементов передачи мяча сверху двумя руками – приема снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача по зонам.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>О.З.-организация и проведение игровых заданий.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.	15.03 2014 г.	
				Комбини- рованный 73	<p>Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из освоенных элементов передачи мяча сверху двумя руками – приема снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача по зонам.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>О.З.-организация и проведение игровых заданий.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.	17.03 2014 г.	

				<p>Учетный 74</p> <p>Комбинации из освоенных элементов перемещений. Комбинации из освоенных элементов передачи мяча сверху двумя руками – приема снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача по зонам.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Оценка техники нижней прямой подачи</p>	<p>компл.</p>	<p>18.03 2014 г.</p>	
				<p>75</p> <p>Изучение нового материала</p> <p>Комбинации из освоенных элементов перемещений. Варианты передач мяча сверху двумя руками прием мяча.</p> <p>Нижняя прямая подача – прием подачи.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>текущий</p>	<p>компл.</p>	<p>22.03 2014 г.</p>	

				76 Комбини- рованный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Варианты передач мяча сверху двумя руками прием мяча. Нижняя прямая подача – прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Олимпийское образование « МОК и его значение для Олимпийского движения в мире»	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам	текущий		24.03 2014 г.	
				Комбини- рованный 77	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Варианты передач мяча сверху двумя руками прием мяча. Нижняя прямая подача – прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий		25.03 2014 г.	

				78 Комбини- рованный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Варианты передач мяча сверху двумя руками прием мяча. Нижняя прямая подача – прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. О.З.- Роль психических процессов в обучении двигательным действиям движениям.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл.	29.03 2014 г.	
				Учетный 79	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Варианты передач мяча сверху двумя руками прием мяча. Нижняя прямая подача – прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. О.З.- Роль психических процессов в обучении двигательным действиям движениям.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема подачи.	компл.	31.03 2014 г.	

				<p>80</p> <p>Изучение нового материала</p> <p>Использование ИКТ-презентация техника нападающего удара</p>	<p>Сочетание изученных элементов перемещений. Варианты передач - приема мяча.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	текущий	компл.	01.04 2014 г.	
				<p>81</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Сочетание изученных элементов перемещений. Варианты передач - приема мяча.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	текущий	компл.	05.04 2014 г.	

				82 Комбини- рованный	<p>Сочетание изученных элементов перемещений. Варианты передач - приема мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. О.З.- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценить технику нападающего удара при встречных передачах	компл. 3	07.04 2014 г.	
--	--	--	--	--------------------------------	--	--	---	----------	------------------	--

				83 Комбини- рованный	<p>Сочетание изученных элементов перемещений.</p> <p>Варианты передач - приема мяча.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>О.З.- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</p>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий	компл.3	08.04 2014 г.	
				84 Учетный	<p>Сочетание изученных элементов перемещений.</p> <p>Варианты передач - приема мяча.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Тактика свободного напа-</p>		Оценка техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	компл.	12.04 2014 г.	

					дения. Учебная игра. Олимпийское образование « Паралимпийское движение: равенство возможностей»				14.04 2014 г.	
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9 ч	Комбинированный 85 Использование ИКТ-презентация	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие выносливость, упражнения для развития выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	15.04 2014 г.	
				86	Бег 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. О.З. – самоконтроль (субъективные, объективные показатели).	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	21.04 2014 г.	
				Совершенствования 87	Бег 14 мин. Прыжковые упражнения и многоскоки. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. О.З. – самоконтроль (субъективные, объективные показатели).	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	22.04 2014 г.	

				Совершенство- вания 88	Бег 15 мин. Прыжковые упражнения и многоскоки. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. О.З.- слагаемые ЗОЖ.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	26.04 2014 г.	
				89 Совершенство- вания	Бег 16 мин. Комплекс ОФП. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо- сти. О.З.- слагаемые ЗОЖ.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл.3	28.04 2014 г.	
				Совершенство- вания 90	Бег 16 мин. Комплекс ОФП.. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо- сти. Развитие выносливо- сти. О.З.- слагаемые ЗОЖ.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	29.04 2014 г.	
				Совершенство- вания 91	Бег 18 мин. Упражнения в висах. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо- сти. О.З.-первая помощь при травмах.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	03.05 2014 г.	
				92 Совершенство- вания	Бег 20 мин. Упражнения в висах. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо- сти. О.З.-первая помощь при травмах.	Уметь пробе- гать в равно- мерном темпе 20 мин	текущий	компл. 3	05.05 2014 г.	

				93 Учетный	Бег 2000 м. ОРУ С партнером. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	Без учета времени	компл. 3	06.05 2014 г.	
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	3 ч	94	Изучение нового материала Использование ИКТ-презентация Высокий старт	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	компл. 3	10.05 2014 г.	
				95	Совершенствования Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный бег Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. О.З. –основные правила по легкой атлетике	Пробегать с максимальной скоростью 60 м	текущий	компл. 3	12.05 2014 г.	
		Метание мяча на дальность	3 ч	96 Учетный	Бег на результат 60 м.. Эстафетный бег. Спец. беговые упраж. ОРУ.. Развитие скоростных качеств. О.З.- олимпийские чемпионы по легкой атлетике	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	М. 5-9.5; 4-9.8; 3-10.2 Д. 5-9.8, 4-10.4, 3 – 10.9	компл. 3	13.05 2014 г.	

				97 Изучение нового материала Используй- Викт- презента- ция Мета- ние мяча	Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. Спец. упражнения метате- ля . ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных – силовых качеств. Правила соревнова- ний. Олимпийское образо- вание «Ценности Олим- пийского и паралимпий- ского движения».	Уметь метать мяч на даль- ность с разбега	текущий	компл.3	17.05 2014 г.	
				98 Совер- шенство- вания	Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. Спец. упражнения метате- ля . ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных – силовых качеств. Правила соревнований. . О.З.- олим- пийские чемпионы по лег- кой атлетике	Уметь метать мяч на даль- ность с разбега	текущий	компл.3	19.05 2014 г.	

				99 Учетный	Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. Спец. упражнения метателя . ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных – силовых качеств. Правила соревнований..	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Метание на дальность: М 5-35м, 4 –30м, 3 –28 м. Д 5- 28 м, 4 – 24 м, 3 – 20 м	компл. 3	20.05 2014 г.	
		Прыжок в высоту с разбега	2 ч	100 Изучение нового материала Использование ИКТ- презентация Прыжок в высоту 101 Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Спец. прыжковые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. . О.З.- олимпийские чемпионы по легкой атлетике Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Спец. прыжковые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь прыгать в высоту с разбега.	текущий Оценка техники прыжка в высоту.	компл. 3 компл экс3	24.05 2014 г. 26.05 2014 г.	

				102 Совершенство- вания	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Спец. прыжковые упраж. Развитие скоростно- силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в высоту с раз- бега.	текущий	компл экс3	27.05 2014 г.	
--	--	--	--	-------------------------------	---	---	---------	------------	------------------	--