

**Поурочное - тематическое планирование
на I – четверть, учителя
по физической культуре
Соколовой Э.Э.**

5 - 7 класс

По программе - 27 часов

Легкая атлетика - 18 часов

Футбол- 9 часов

Тематическое планирование

5 «А, Б» класс

1 – четверть (по плану 27 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -18 ч. Футбол – 9 ч.	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Повторить технику высокого и низкого старта, с пробеганием отрезков 10 -15 м. Равномерный бег в среднем темпе.	
2-3	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Повторить технику высокого старта. Бег с ускорением 30 -40 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжков в высоту способом «перешагивания».	
4	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
5-6	Высокий старт, бег-30 м. на результат Скоростно–силовые способности: Прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности 1000 м. Учебная игра футбол.	
7	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
8-9	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.) Обучение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить технику метания теннисного мяча с места: в коридор 10 м.	
10	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
11-12	Обучение прыжков в высоту способом «перешагивания» Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности 1000 м.	
13	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	

14-15	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега способом «согнув ноги». Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000 – без учета времени. Учебная игра футбол.	
16	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
17-18	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча в цель. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Отжимание, подтягивание. Учебная игра футбол.	
19	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.	
20-21	Специальные беговые и прыжковые упр. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание, отжимание от скамейки. Учебная игра футбол.	
22	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Учебная игра	
23-24	Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Отжимание от скамейки -18 р. 60 метров. -10.4 сек. Учебная игра футбол.	
25	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра футбол.	
26-27	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча в цель. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Отжимание, подтягивание. Учебная игра футбол. Подведение итогов за 1 четверть.	

Тематическое планирование

6 «А, Б, В» класс

1 - четверть(по плану 27 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -18 ч. Футбол – 9 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Соблюдение дистанции и интервалов. Обучение – высокий старт, с пробеганием отрезков 15 -40 м.	
3	Ведение мяча, передача внутренней стороной стопы. Развитие ловкости: жонглирование (ногой, головой, плечом, каленом). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
4-5	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Обучение – низкий старт. Бег с ускорением 50 -60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжки в длину с места.	
6	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
7-8	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
9	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
10-11	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.). Обучение – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Обучение – Метание теннисного мяча с места: в коридор 5-6 м.	
12	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	

13-14	<p>Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>Бег 30 м.,60м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.</p>	
15	<p>Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол</p>	
16-17	<p>Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000м. – без учета времени. Учебная игра футбол.</p>	
18	<p>Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол</p>	
19-20	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.</p>	
21	<p>Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.</p>	
22-23	<p>Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание,отжимание от скамейки на результат.Учебная игра футбол.</p>	
24	<p>Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Учебная игра футбол.</p>	
25-26	<p>Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Отжимание от скамейки -18 р. 60 метров. -10.4 сек. Бег- 1000 м. Учебная игра футбол.</p>	
27	<p>Учебная игра футбол. Подведение итогов за 1 четверть.</p>	

Тематическое планирование

7 «А» класс

1 – четверть (по плану 27 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -18 ч. Футбол – 9 ч.	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Обучение – низкий старт, с пробеганием отрезков.	
2-3	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Обучение – низкий старт. Бег с ускорением 50 -60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжки в длину с места.	
4	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
5-6	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
7	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
8-9	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.). Обучение – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Обучение – Метание теннисного мяча с места: в коридор 5-6 м.	
10	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
11-12	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м.60м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	
13	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с	

	высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
14	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000 – без учета времени. Учебная игра футбол.	
15-16	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
17	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
18-19	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.	
20	Специальные беговые и прыжковые упр. Упражнения для развития выносливости в беге. Метание теннисного мяча в цель.Подтягивание,отжимание. Учебная игра футбол.	
21-22	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Учебная игра футбол.	
23	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Развитие силовых качеств: отжимание от скамейки,подтягивание до 10 раз(2-3 подхода). Ведение мяча, передача мяча в парах. Учебная игра футбол 3х3 игрока.	
24	Учебная игра футбол. Подведение итогов за 1 четверть.	

Тематическое планирование

7 «Б» класс

1 - четверть(по плану 27 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -18 ч. Футбол – 9 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Обучение – низкий старт, с пробеганием отрезков.	
3	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
4-5	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Обучение – низкий старт. Бег с ускорением 50 -60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжки в длину с места.	
6	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
7-8	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
9	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
10-11	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.). Обучение – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Обучение – Метание теннисного мяча с места: в коридор 5-6 м.	
12	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	

13-14	<p>Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м.60м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.</p>	
15	<p>Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол</p>	
16-17	<p>Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1.500 м. – без учета времени. Учебная игра футбол.</p>	
18	<p>Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол</p>	
19-20	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.</p>	
21	<p>Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.</p>	
22-23	<p>Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега (зачёт). Упражнения для развития выносливости в беге 1000 м. на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов: на дальность (зачёт). Учебная игра мини-футбол.</p>	
24	<p>Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Учебная игра футбол.</p>	
25-26	<p>Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Отжимание от скамейки -18 р. 60 метров. -10.4 сек. Бег- 1000 м. Учебная игра мини-футбол.</p>	
27	<p>Учебная игра футбол. Подведение итогов за 1 четверть.</p>	

Тематическое планирование. 5 «А, Б» класс

2 четверть -21 час по плану

№	Наименование темы Гимнастика -14 ч. Волейбол – 7 ч.	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и уроках волейбола. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. ОРУ комплекс. Подготовительные упражнения: упр. для развития гибкости, перекаты на спине, перекаты боковые группировка, страховка, самостраховка.	
2-3	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Упражнения на низкой перекладине. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Повторение техники передвижений: стойка игрока, перемещения, положение рук, пальцы. Прием сверху, снизу в парах, у стены.	
4	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Повторить подготовительные упражнения для кувырков. Упражнения на пресс и гибкость. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, ласточка. Подтягивание - на высокой перекладине.	
5-6	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Упражнения на низкой перекладине. Опорный прыжок: вскок в упор присев(зачёт). Прыжки «змейкой» через скамейку. Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу над собой. Учебная игра пионербол.	
7	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Повторить подготовительные упражнения для кувырков. Упражнения на пресс и гибкость. Кувырок вперед и назад (зачёт) «мост» из положения лежа, ласточка. Подтягивание - на высокой перекладине.	
8-9	Специальные беговые и строевые упражнения. Перекладина – зачёт. Опорный прыжок ноги врозь. Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра пионербол с приёмами волейбола.	
10	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Упражнения на гибкость. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Подтягивание - на высокой перекладине.	
11-12	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Опорный прыжок ноги врозь (зачёт). Лазание по канату.	

	Подача снизу прием и передача сверху и снизу,(над собой). Учебная игра пионербол с приёмами волейбола.	
13	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Упражнения на гибкость. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках (зачёт). Подтягивание - на высокой перекладине.	
14-15	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Лазание по канату. Упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра пионербол с приёмами волейбола.	
16	Отжимание от пола, ноги на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	
17-18	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Лазание по канату. Упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра пионербол с приёмами волейбола.	
19	Отжимание от пола, ноги на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	
20-21	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Упражнения на гибкость. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках. Подтягивание - на высокой перекладине. Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра пионербол с приёмами волейбола. Подведение итогов за 2 четверть.	

Тематическое планирование

6 «А, Б, В» класс

2 четверть (по плану 21ч.)

№	Наименование темы Гимнастика -14 ч. Волейбол – 7 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и уроках волейбола. Строевые упражнения. Овладение техникой передвижений: стойка игрока волейболиста, перемещения. Прием сверху, снизу в парах.	
3	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. ОРУ комплекс. Подготовительные упражнения: упр. для развития гибкости,	

	перекаты на спине, перекаты боковые группировка, страховка, самостраховка.	
4-5	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад. Опорный прыжок ноги врозь. Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
6	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Повторить подготовительные упражнения для кувырков. Упражнения на пресс и гибкость. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, ласточка. Подтягивание - на высокой перекладине.	
7-8	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад. Опорный прыжок ноги врозь(зачёт). Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра волейбол	
9	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Повторить подготовительные упражнения для кувырков. Упражнения на пресс и гибкость. Кувырок вперед и назад(зачёт), «мост» из положения лежа, ласточка. Подтягивание - на высокой перекладине.	
10-11	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Перекладина (зачёт).Опорный прыжок ноги вместе. Лазание по канату. Упр. на гимнастической скамейке. Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
12	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Упражнения на гибкость. «Мост» из положения лежа или стоя. Ласточка (зачёт),стойка на лопатках. Подтягивание - на высокой перекладине.	
13-14	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Опорный прыжок ноги вместе (зачёт). Лазание по канату. Упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем висе на согнутых руках; поднимание прямых ног в висячем висе. Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
15	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. (зачёт) Подтягивание - на высокой перекладине.	
16-17	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Опорный прыжок ноги вместе. Лазание по канату(зачёт). Упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем висе на согнутых руках; поднимание прямых ног в висячем висе.	

	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
18	Акробатика - комплекс вольных упражнений. Упражнения на гибкость. Акробатическая связка.(зачёт). Подтягивание - на высокой перекладине.	
19-20	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ комплекс. Упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе.	
	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
21	Отжимание от гимнастической скамейки. Акробатическая связка. Подведение итогов за 2 четверть.	

Тематическое планирование

7 «А» класс

2 четверть (по плану 21 час)

№	Наименование темы Гимнастика -14 ч. Волейбол – 7 ч.	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и уроках волейбола. Строевые упражнения. Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу.	
2-3	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на низкой перекладине. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Опорный прыжок ноги врозь. Зачёт	
4	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра волейбол	
5-6	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на низкой перекладине. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Опорный прыжок ноги вместе.	
7	Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
8-9	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перекладина – зачёт. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Опорный прыжок ноги вместе. Зачёт	
10	Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
11-12	Комплекс ОРУ. Акробатика - комплекс вольных упражнений. Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату.	
13	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и	

	снизу. Учебная игра волейбол.	
14-15	Комплекс ОРУ. Акробатика- комплекс вольных упражнений. Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату	
16	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
17-18	Комплекс ОРУ. Акробатика- комплекс вольных упражнений. Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату	
19	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
20-21	Комплекс ОРУ. Акробатика- комплекс вольных упражнений. Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату . Подведение итогов за 2 четверть.	

Тематическое планирование

7 «Б» класс

2 четверть (по плану 21 час)

№	Наименование темы Гимнастика -14 ч. Волейбол – 7 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и уроках волейбола. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на низкой перекладине.	
3	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
4-5	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на низкой перекладине. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Опорный прыжок ноги врозь. Зачёт	
6	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра волейбол	
7-8	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на низкой перекладине. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Опорный прыжок ноги вместе.	
9	Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра волейбол	
10-11	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перекладина – зачёт. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Опорный прыжок ноги вместе. Зачёт	
12	Подача снизу прием и передача сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
13-14	Комплекс ОРУ. Акробатика - комплекс вольных упражнений.	

	Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату.	
15	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
16-17	Комплекс ОРУ. Акробатика- комплекс вольных упражнений. Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату	
18	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
19-20	Комплекс ОРУ. Акробатика- комплекс вольных упражнений. Подводящие упражнения для лазания по канату. Лазание по канату	
21	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол. Подведение итогов за 2 четверть.	

**Тематическое планирование
5 «А, Б» класс
III – четверть(по плану 30 ч.)**

№ урока	Наименование темы	Дата проведения
	Лыжная подготовка 14 ч., Баскетбол 16 ч.	
1-2	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке и баскетболу. Подбор лыж, ботинок и лыжных палок. Ознакомить с переходом к месту занятий.	
3	Овладение техникой передвижений. Остановка прыжком. Обучение ловли и передачи мяча.	
4-5	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без палок, спуск в высокой стойке, подъем «ёлочкой», непрерывное передвижение	
6	Овладение техникой передвижений. Остановка прыжком. Обучение ловли и передачи мяча.	
7-8	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, коньковый ход без палок, спуск в высокой стойке, подъем «ёлочкой», игры на лыжах непрерывное передвижение	
9	Овладение техникой передвижений. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
10-11	Скольльзящий шаг. Одновременно бесшажный ход, одновременно двухшажный ход, коньковый ход без палок, спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
12	Овладение техникой передвижений. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
13-14	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный	

	ход. Спуск в высокой стойке, подъем «ёлочкой», торможение «плугом», игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
15	Обучение ведению мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места (справа, слева, по центру)	
16-17	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», непрерывное передвижение.	
18	Обучение ведению мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места (справа, слева, по центру).	
19-20	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», непрерывное передвижение.	
21	Обучение ведению мяча с изменением направления (левой, правой рукой). Обучение броска мяча в корзину двумя руками, от груди после ведения с отражением от щита.	
22-23	Обучение: бросок в корзину после ведения и остановки. Ведение мяча два шага бросок в корзину. Передача мяча в двойках, тройках на месте. Броски мяча с места(слева, справа по центру). Учебная игра мини - баскетбол.	
24	Обучение ведению мяча с изменением направления (левой, правой рукой). Обучение броска мяча в корзину двумя руками, от груди после ведения с отражением от щита.	
25-26	Обучение ведению мяча с изменением направления (левой, правой рукой). Обучение броска мяча в корзину двумя руками, от груди после ведения с отражением от щита. Передача мяча в двойках, тройках на месте. Броски мяча с места(слева, справа по центру). Учебная игра мини - баскетбол.	
27	Бросок по кольцу после ведения и остановки. Ведение мяча два шага бросок в корзину.	
28-29	Бросок в корзину после ведения и остановки. Ведение мяча два шага бросок в корзину. Передача мяча в двойках, тройках на месте. Броски мяча с места(слева, справа по центру). Учебная игра мини - баскетбол.	
30	Бросок по кольцу после ведения и остановки. Ведение мяча два шага бросок в корзину Подведение итогов III – четверти.	

**Тематическое планирование
6 «А, Б, В» класс
III – четверть (по плану 30 ч.)**

№ урока	Наименование темы	Дата проведения
1	Лыжная подготовка 14 ч., Баскетбол 16 ч. Техника безопасности при проведении уроков по лыжной	

	подготовке и баскетболу. Подбор лыж, ботинок и лыжных палок. Ознакомить с переходом к месту занятий.	
2	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в высокой стойке, подъем ступающим шагом, непрерывное передвижение	
3	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бег с изменением скорости. Остановка в два шага.	
4-5	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, спуск наискось, подъем ступающим шагом, игры на лыжах, непрерывное передвижение	
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Учебная игра баскетбол	
7-8	Скользкий шаг. Одновременно бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, спуск в высокой стойке, подъем ступающим шагом, игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Учебная игра баскетбол	
10-11	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
12	Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра баскетбол.	
13-14	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
15	Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра баскетбол.	
16-17	Одновременный двухшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками. Подъем ступающим шагом, торможение упором, игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
18	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину в движении; Учебная игра баскетбол.	
19-20	Попеременный двухшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками. Подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное передвижение 2 км.	
21	Бросок в корзину одной рукой после ведения. Учебная игра баскетбол.	
22-23	Длительный бег для развития выносливости. Ведение мяча между стоек, передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебная игра мини -	

	баскетбол.	
24	Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра баскетбол.	
25-26	Равномерный бег 2х10кругов. Передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча с места(слева, справа по центру). Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра мини – баскетбол.	
27	Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра баскетбол.	
28-29	Длительный бег. Передача одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения. Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра баскетбол.	
30	Учебная игра баскетбол. Подведение итогов за 3 четверть.	

**Тематическое планирование
7 «А» класс
III – четверть (по плану 30 часов)**

№ урока	Наименование темы Лыжная подготовка 14 ч., Баскетбол 16 ч.	Дата проведения
1	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке и баскетболу. Подбор лыж, ботинок и лыжных палок. Ознакомить с переходом к месту занятий.	
2	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, изменение стоек спуска, игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
3	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
4-5	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем скольльзящим шагом, поворот «плугом», игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
6	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
7-8	Попеременный двухшажный ход, одновременно двухшажный ход, одновременный одношажный ход, изменение стоек спуска, подъем скольльзящим шагом, поворот «плугом», повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
9	Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
10-11	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, изменение стоек спуска, подъем скольльзящим шагом, поворот «плугом», непрерывное	

	передвижение.	
12	Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
13-14	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
15	Бросок в прыжке одной рукой с места. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
16-17	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
18	Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
19-20	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», непрерывное передвижение.	
21	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом, толкаясь одной ногой. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
22-23	Длительный бег для развития выносливости. Ведение мяча между стоек, передачи мяча в парах, тройках в движении. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра баскетбол.	
24	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
25-26	Равномерный длительный бег. Передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после двух шагов. Бросок мяча с места (справа, слева по центру). Передача мяча в движении, бросок в корзину. Бросок в корзину после двух шагов.	
27	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
28-29	Бросок в прыжке одной рукой с места. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола. Игра в защите опека игрока. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
30	Штрафной бросок. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола. Подведение итогов III – четверти.	

**Тематическое планирование
7 «Б» класс
III – четверть (по плану 30 ч.)**

№ урока	Наименование темы Лыжная подготовка 14 ч., Баскетбол 16 ч.	Дата проведения
1	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке и баскетболу. Подбор лыж, ботинок и лыжных палок. Ознакомить с переходом к месту занятий.	
2	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, изменение стоек спуска, игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
3	Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
4-5	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», игры на лыжах, непрерывное передвижение.	
6	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
7-8	Попеременный двухшажный ход, одновременно двухшажный ход, одновременный одношажный ход, изменение стоек спуска, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
9	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
10-11	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, изменение стоек спуска, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», непрерывное передвижение.	
12	Бросок в движении после двух шагов. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
13-14	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
15	Бросок в прыжке одной рукой с места. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
16-17	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», повторное прохождение отрезков, непрерывное передвижение.	
18	Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
19-20	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», непрерывное передвижение.	
21	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом, толкаясь одной ногой. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	

22-23	Равномерный длительный бег. Передача мяча в двойках, тройках в движении. Бросок мяча в корзину после двух шагов. Учебная игра мини – баскетбол.	
24	Штрафной бросок. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
25-26	Равномерный длительный бег. Передача мяча в двойках, тройках в движении. Бросок мяча с места(справа, слева по центру). Бросок мяча в корзину после двух шагов. Учебная игра мини - баскетбол.	
27	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
28-29	Равномерный длительный бег. Передача мяча в двойках, тройках в движении. Бросок мяча с места (справа, слева по центру). Бросок мяча в корзину после двух шагов. Учебная игра мини - баскетбол. Развитие силовых качеств; подтягивание.	
30	Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола. Подведение итогов III – четверти.	

Тематическое планирование

5 «А, Б» класс

4 – четверть (по плану 24 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -16 ч. Футбол – 8 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Повторить технику высокого и низкого старта, с пробеганием отрезков 10 -15 м.	
3	Ведение мяча, передача внутренней стороной стопы. Развитие ловкости: жонглирование (ногой, головой, плечом, каленом), Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
4-5	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Повторить технику низкого старта. Бег с ускорением 30 -40 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжков в высоту способом «перешагивания».	
6	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	

7-8	Высокий старт, бег-30 м. на результат Скоростно–силовые способности: Прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности 1000 м. Учебная игра мини-футбол.	
9	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
10-11	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.) Обучение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить технику метания теннисного мяча с места: в коридор 10 м.	
12	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
13-14	Обучение прыжков в высоту способом «перешагивания» Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности 1000 м.	
15	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
16-17	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега способом «согнув ноги». Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000 – без учета времени	
18	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
19-20	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра футбол.	
22	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.	

23-24	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра футбол. Подведение итогов за год.	
-------	--	--

Тематическое планирование

6 «А, Б, В» класс

4 – четверть (по плану 24 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -16 ч. Футбол – 8 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Соблюдение дистанции и интервалов. Обучение – высокий старт, с пробеганием отрезков 15 -40 м.	
3	Ведение мяча, передача внутренней стороной стопы. Развитие ловкости: жонглирование (ногой, головой, плечом, каленом) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
4-5	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Обучение – низкий старт. Бег с ускорением 50 -60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжки в длину с места.	
6	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
7-8	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
9	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	
10-11	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.). Обучение – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Обучение – Метание теннисного мяча с места: в коридор 5-6 м.	
12	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы.	

	Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол.	
13-14	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м.60м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	
15	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол.	
16-17	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000 – без учета времени. Учебная игра мини-футбол.	
18	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра мини-футбол.	
19-20	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра мини -футбол.	
21	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.	
22-23	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра мини -футбол.	
24	Учебная игра мини – футбол. Подведение итогов за год.	

Тематическое планирование

7 «А» класс

4 – четверть (по плану 24 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -16 ч. Футбол – 8 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	

	Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Обучение – низкий старт, с пробеганием отрезков.	
3	Ведение мяча, передача внутренней стороной стопы. Развитие ловкости: жонглирование (ногой, головой, плечом, каленом). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы.	
4-5	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Обучение – низкий старт. Бег с ускорением 50 -60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Обучение прыжки в длину с места.	
6	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
7-8	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
9	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
10-11	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.) Обучение – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Обучение – Метание теннисного мяча с места: в коридор 5-6 м.	
12	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
13-14	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м.60м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	
15	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
16-17	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000 .Учебная игра мини – футбол.	

18	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
19-20	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра мини-футбол.	
21	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Подведение итогов за год.	
22-23	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Кросс 1000 . Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра мини-футбол.	
24	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Подведение итогов за год.	

Тематическое планирование

7 «Б» класс

4 – четверть (по плану 24 ч.)

№ урока	Наименование темы Легкая атлетика -16 ч. Футбол – 8 ч.	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание).	
3	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
4-5	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
6	Ведение мяча, передача наружной стороной стопы. Развитие гибкости: подбрасывать руками мяч и в прыжке головой	

	направлять его вверх. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
7-8	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс 1000 м.). Обучение – прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Обучение – Метание теннисного мяча с места: в коридор 5-6 м.	
9	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
10-11	Высокий старт, бег-30 м.60 м. на результат Скоростно–силовые способности: прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
12	Ведение мяча, передача мяча подъемом стопы. Развитие быстроты: бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра, повторить 4 раза. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
13-14	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 30 м.60м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	
15	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Учебная игра футбол	
16-17	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 30 метров Кросс 1000 – без учета времени	
18	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Подведение итогов за год.	
19-20	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра футбол.	
21	Ведение мяча, передача мяча на расстояние 10 м. с подъема стопы. Развитие силовых качеств: из положения упор сидя	

	выполнять прямыми ногами «ножницы», отжимание 10 раз. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и наружной стороной стопы. Подведение итогов за 4 четверть.	
22-23	Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов Учебная игра футбол.	
24	Учебная игра мини – футбол. Подведение итогов за год.	