ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Требования к уровню подготовленности обучающихся |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эста­феты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско­ростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эста­фета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скорост­ных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Мета­ние малого мяча (4 ч) | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Под­бор разбега, отталкивание. Метание теннис­ного мяча на дальность и на заданное рассто­яние. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в дли­ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: прыгать в дли­ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, при­земление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые | Уметь: прыгать в дли­ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в дли­ну с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5 » - 360 см;«4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5» - 340 см;  «4» - 320 см; «3» -300 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | Ум еть: пробегать 1 500 м | Без учета времени | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 8 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 8 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Без учета времени | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражне­ния (6 ч) | Разучива­ние нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастичес­кой палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей. Значение гимнастических упраж­нений для развития гибкости | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастичес­кой палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передви­жение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упраж нений). Подтягивания в висе. | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнасти­ческими палками. Подтягивания в висе | Уметь: выполнять стро­евые приемы; упражне­ния в висе | Оценка техни­ки выполнения висов.  Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучива­ние нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Оценка техни­ки выполнения комплекса ОРУ | Комп­лекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Оценка техни­ки выполнения | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  | опорного  прыжка |  |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучива­ние нового материала | 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 мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| Совершенст­  вование |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции; лазать по канату в два приема | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный |  |  |
| Учетный | Оценка техни­ки выполнения акробатических упражнений. Лазание по кана­ту на расстоя­ние (6-5-3) |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Футбол(18ч)  Базисная часть | Прохожде­ние нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол безопасности | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | при игре в футбол |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Комплекс­  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­  ный | Оценка техни­ки ведения и остановки мяча |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола . | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техни­ки ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Текущий |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| футбол  (27 ч)  Вариативная часть | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Оценка техни­ки ведения мяча в движе­нии с изменением направления | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Текущий |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Текущий |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Индивидуальные действия в защите и атаке.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  | Оценка техни­ки штрафного удара |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | |  | | --- | | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | | Индивидуальные действия в защите и атаке.  Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощённым правилам | | | Уметь: играть в футбол по упрощенным пра­вилам | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Разви­тие выносливости. Понятие о темпе упраж­нения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила со­ревнований | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. Спортивные игры. ОРУ. Разви­тие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спор­тивные игры | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Без учета времени | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила сорев­нований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила сорев­нований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ. Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высо­ту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| мяча (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила соревнований |  | Оценка техни­ки прыжка в длину | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  | Оценка техни­ки метания мяча с разбега | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высо­ту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техни­ки прыжка в высоту. Мета­ние мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м;  «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м;  «3» - 20 м | Комп­лекс 4 |  |  |