ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 **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 | (12 ч) |  |  |  |  |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (6 ч) | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­ных качеств. Правила использования легкоат­летических упражнений для развития скорост­ных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафет­ной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низкого старта (60 м) | М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.;  «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,0 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Мета­ние мяча  (4 ч) | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на даль­ность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выпол­нения метания мяча с разбега | Уметь: прыгать в дли­ну с 13-15 беговых ша­гов; метать на даль­ность мяч | М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие вы­носливости | Ум еть: пробегать дистанцию 1 500 (2000) м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности. Преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: 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 (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 7 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лап­та». Развитие выносливости. | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 8 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (1 8 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Висы. Стро­евые упраж­нения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | другой подъем переворотом (д.). Подтягива­ния в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности |  |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнасти­ческой палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнас­тической скамейке. Развитие силовых способ­ностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ру­ками (м.). Махом одной ногой толчком дру­гой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамей­ке. Развитие силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | Ум еть: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перек­ладине | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опорный прыжок. Строевые упражне­ния (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движе­нии. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движе­нии. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно­силовых способностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движе­ | Ум еть: выполнять строевые упражнения; | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | нии. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мя­чами. Эстафеты. Развитие скоростно-сило­вых способностей | опорный прыжок |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Пры­жок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Ум еть: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; вы­полнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техни­ки опорного прыжка | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика, лазание (6 ч) | Изучение  нового  материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два приема. Раз­витие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два- три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­  ный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять ком­бинации из разучен­ных элементов | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение на оценку акробатических элементов | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Футбол  (18 час)  Базисная часть | О своение нового мате­риала | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | 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; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Подвижная игра с элементами футбола | технические действия в игре |  |  |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафет. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техни­ки передачи мяча в тройках после пере­мещения | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колон­нах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования |  |  |  |  |  |  |
| 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. Правила игры .Судейство. | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола.Правила игры. | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники владения мя­чом, удара по воротам | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |
| Футбол (27 часов) вариативная часть | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 Совершенствование физических способностей и их влияние на фи­зическое развитие | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| 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 | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­нымправилам | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |
| Комбиниро­  ванный | Сочетание приемов передвижений и остано­вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | Ум еть: играть в футбол по упрощен­ным правилам; | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. правилам | выполнять техничес­кие действия в игре |  |  |  |  |
| 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; выполнять технические действия в игре | Оценка техники удара по мячу | 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; выполнять технические действия в игре | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Передача мяча в движении. Штрафной удар. Игра вратаря. | Уметь: играть в футбол­ по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  |  |  |
|  | 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; выполнять технические действия в игре | Оценка техни­ки штрафного удара | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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; выполнять технические действия в игре | Оценка техни­ки в едения мя­ча с сопротивле­нием | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |
|  | 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; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий  (9 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для разви­тия выносливости. Инструктаж по ТБ | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий напрыгиванием. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: 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 прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных пре­пятствий прыжком. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Ум еть: бегать в рав­номерном темпе (20 мин) | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика(9 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.  Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие ско­ростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафе­та). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражне­ний для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скорос­тью с низкого старта | М.: «5» - 9,3 с.; «4» - 9,6 с.;  «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.;  «3» - 10,0 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч) | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в вы­соту с 1 1 -1 3 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Уметь: прыгать в вы­соту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на даль­ность:  м.: 40-35-31 м; | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мя­ча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в вы­соту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | д.: 35-30-28 м | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Ме­тание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: прыгать в вы­соту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комп­лекс 4 |  |  |