**Календарно-тематическое планирование по физкультуре**

 **составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания.**

**1-11 класс», М., Просвещение, 2008г.**

**учебный материал для учащихся 6 класса (102ч.)**

**Выполнил: учитель физической культуры**

**Герасименко С.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Наименованиераздела программы (кол. часов) | Темаурока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/З | Дата проведения |
| план | факт |
| **I четверть. Легкая атлетика** |
| **1.** | Основы знаний (1 час) | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  | куг№1 |  |  |
| **2 - 3** | Спринтерский бег (8 часов) | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | куг№1 |  |  |
| **4 - 5** | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | куг№1 |  |  |
| **6 - 7** | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | куг№1 |  |  |
| **8** | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | текущий | куг№1 |  |  |
| **9.** | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 80м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | куг№1 |  |  |
| **10** | Метание (3 часа) | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча (150 г) на дальность в коридор 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | куг№1 |  |  |
| **11** | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | куг№1 |  |  |
| **12** | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание малого мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат  | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий | куг№1 |  |  |
| **13 -14** | Прыжки (4 часа) | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | куг№1 |  |  |
| **15.** | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | текущий | куг№1 |  |  |
| **16.** | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | куг№1 |  |  |
| **17-18.** | Длительный бег (11 часов) | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | куг№1 |  |  |
| **19- 20** | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | куг№1 |  |  |
| **21- 22** | Преодоление препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№1 |  |  |
| **23 -24** | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№1 |  |  |
| **25** | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | куг№1 |  |  |
| **26 -27** | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 – 20 минут. . Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№1 |  |  |
| **II четверть Гимнастика с элементами акробатики** |
| **28 -29** | Гимнастика с элементами акробатики (21 час) | СУ. Основы знаний | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий | куг№2 |  |  |
| **30 -31** | Акробатические упражнения | обучение | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | куг№2 |  |  |
| **32-33** | Акробатические упражнения | совершенствование | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **34- 35** | Акробатические упражнения | совершенствование | Кувырок вперед. назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату в три приема. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **36-37** | Акробатические упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Лазанье по канату в три приема. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | куг№2 |  |  |
| **38-39** | Упражнения на бревне. | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на бревне; передвижению по бревну при­ставными шагами соскок с бревна прогнув­шись ; при­седание и повороты в приседе, повторить ходьбу при­ставным шагом (соскок с бревна произвольный).  | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **40-41** | Упражнения в висе и упорах. | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **42-43** | Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **44-45** | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. . Опорный прыжок: девочки (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, мальчики (козел в ширину, высота 100 см.) прыжок ноги врозь. |  | текущий | куг№2 |  |  |
| **46-47** | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: девочки (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, мальчики (козел в ширину, высота 100 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | куг№2 |  |  |
| **48** | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Челночный бег с кубиками 3х10 м. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | куг№2 |  |  |
| **III четверть. Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол)** |
| **49-50** | Баскетбол (13 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | куг№3 |  |  |
| **51-52** | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча | текущий | куг№3 |  |  |
| **53-54** | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой . Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | текущий | куг№3 |  |  |
| **55-56** | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты броска мяча в кольцо | текущий | куг№3 |  |  |
| **57** | Тактика свободного нападения | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | куг№3 |  |  |
| **58-59** | Позиционное нападение | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (4:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | куг№3 |  |  |
| **60- 61** | Взаимодействие двух игроков | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **62 -63** | Волейбол (17 часов) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | текущий | куг№3 |  |  |
| **64 -65** | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **66** | Прием и передача мяча. | совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **67 -68** | Нижняя подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий | куг№3 |  |  |
| **69 -70** | Нападающий удар (н/у.). | Обучение | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | куг№3 |  |  |
| **71** | Нападающий удар (н/у.). | совершенствование | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **72-73** | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **74-75** | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **76-77** |  | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика игры в защите. Позиционная защита с изменением позиций. Выполнение заданий с использованием подвижных игр Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **78** |  | Тактика игры. | комплексный | ОРУ. Развитие координационных способностей. технико-тактические действия в нападении , в защите, индивидуальные и командные. Учебная игра. |  |  |  |  |  |
| **IV четверть. Легкая атлетика** |
| **79-80** |  Прыжки в высоту (4 часа)  | Прыжки в высоту с разбега | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега с трех шагов способом перешагиванием. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№4 |  |  |
| **81 -82** | Прыжки в высоту с разбега  | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег Прыжок в высоту с разбега с трех шагов способом перешагиванием. Спортивные игры. | Корректировка техники разбега и отталкивания  |  | куг№4 |  |  |
| **83-84** | Длительный бег (7 часов)  | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№4 |  |  |
| **85-86** | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. . Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№4 |  |  |
| **87 -88** | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  | куг№4 |  |  |
| **89** | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | куг№4 |  |  |
| **90 -91** | Спринтерский бег (7часов) | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | куг№4 |  |  |
| **92**  | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | куг№4 |  |  |
| **93** | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий | куг№4 |  |  |
| **94** | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | текущий | куг№4 |  |  |
| **95-96** | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Спортивная игра | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | куг№4 |  |  |
| **97** | Метание (3 часа) | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | куг№4 |  |  |
| **98** | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | куг№4 |  |  |
| **99** | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий | куг№4 |  |  |
| **100** | Прыжки (3 часа) | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | куг№4 |  |  |
| **101** | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | куг№4 |  |  |
| **102** | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. . Подведение итогов. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | куг№4 |  |  |