**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д\з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | 1  2  3  4  5 | Изучение нового материала | Высокий старт (*до 10-15м*), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10-15м*), бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (*до 15-30м*), бег с ускорением *(40-50 м)*, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м*). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». |  | *Бег 60 м: м.:»5»- 10,2с.;*  *«4»- 10,8 с.;*  *«3»- 11,4 с.;*  *д.: «5»-10,4с.; «4»-10,9с.; «3»- 11,6 с.* | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) | 6  7  8  9 | Изучение нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1» с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземления. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | . **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции. (2ч) | 10  11 | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег «1000м). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки маршем». | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м на результат | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

**Кроссовая подготовка (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | 12  13  14  15  16 | Изучение нового материала | Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| .Комбинированный | Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| .Комбинированный | Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| .Комбинированный | Равномерный бег (15мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| .Комбинированный | Равномерный бег (15мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17  18  19  20 | | .Комбинированный | | | Равномерный бег (15мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | | | Текущий | | Комплекс 1 |  | | | |  | | |
| .Комбинированный | | | Равномерный бег (17мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | | | Текущий | | Комплекс 1 |  | | | |  | | |
| .Комбинированный | | | Равномерный бег (15мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | | | Текущий | | Комплекс 1 |  | | | |  | | |
| Учетный | | | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин). | | | Бег 2 км без учета времени | | Комплекс 1 |  | | | |  | | |
|  | **Гимнастика 18 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6ч) | 21  22  23  24  25  26 | | Изучение нового материала | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | |  | |  | | | |  | | |  |
| Учетный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | Оценка техники выполнения висов ,подтягивания в висе; м.; «5»-6р.; «4»-4р.; «3»-1р.; д.; «5»-19р.; «4»-14р.; «3»-4р. | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (6ч) | 27  28  29  30  31  32 | | Изучение нового материала | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Учетный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Оценка техники выполнения опорного прыжка | | Комплекс 2 | | | |  | | |  |
| Акробатика (6ч) | 33  34  35  36  37  38 | | Изучение нового материала | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | Текущий | | Комплекс 2 | | |  | | | |  |
| Комплексный | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра « Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | Текущий | | Комплекс 2 | | |  | | | |  |
| Комплексный | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | Текущий | | Комплекс 2 | | |  | | | |  |
| Комплексный | | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | Текущий | | Комплекс 2 | | |  | | | |  |
| Комплексный | | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | Текущий | | Комплекс 2 | | |  | | | |  |
| Учетный | | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках | | Комплекс 2 | | |  | | | |  |
|  |  | |  | | | ***Спортивные игры (2ч)*** | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол 2ч | 39 | | Изучение нового материала | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| 40 | | Совершенствования | | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | . **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Лыжная подготовка (38 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  9ч | 41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87 | | Совершенствования | | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. Температурный режим, одежда и обувь. Как подобрать для себя лыжный инвентарь. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. | **Уметь:** вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | | |  | |
| Совершенствования | | |  | | | | |  | |
| Комплексный | | |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| Комплексный | | |
| Комплексный | | | Закрепление бесшажных ходов. Повторение двушажных ходов. Игра «Быстрый лыжник» | **Уметь:** качественно выполнять бесшажный одновременный ход. | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Совершенствования | | | Техника попеременного двушажного хода. Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафете. | **Уметь:** выполнять попеременно и одновременно двушажные ходы | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Совершенствования | | |  | | | |  | | |
| Совершенствование | | |  | | | |  | | |
| Совершенствования | | | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двушажного хода. Игра «Быстрый лыжник | **Уметь:** качественно выполнять бесшажный одновременный ход | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Совершенствования | | |  | | | |  | | |
| Совершенствования | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | | Прохождение дистанции 1км. С использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. | **Уметь:** выполнять технику изученных ходов и применять ее на дистанции | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | **Уметь:** выполнять бесшажный одновременный ход | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
|  | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | | Научить подъему елочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | **Уметь:** выполнять подъем елочкой и технику спуска и применять в передвижении  на лыжах | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | | Закрепить подъем елочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км со средней скоростью | **Уметь:** выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах | | | Текущей | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | Повторить подъем и спуск. Пройти 2.5км со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты» | **Уметь:** выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | | Торможение «плугом». Совершенствование подъемов и спусков в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | **Уметь:** выполнять торможение плугом | | | Текущий | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | Закрепить торможение плугом. Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов | **Уметь:** выполнять торможение плугом. | | |  | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | | Техника подъема и спуска. Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)- мальчики. М: 6,30-7,39-7,40  Д: 7,00-8,00-8,01 |  | | |  | | Комплекс 3 |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
| Учетный | | |  | | | |  | | |
| Кроссовая подготовка (9ч) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Изучение нового материала | | | Равномерный бег (10мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20 мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 |  | | | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (12мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (16мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (17мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Учетный | | | Равномерный бег (20мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до (20мин). | Бег 2км без учета времени | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  |
| Легкая атлетика (15ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции (4ч). | | 88  89  90  91 | Изучение нового материала | | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м. | | Текущий | | Комплекс 4 | | |  | | | | |  |
| Совершенствования | | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м. | | Текущий | | Комплекс 4 | | |  | | | | |  |
| Совершенствования | | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м. | | Текущий | | Комплекс 4 | | |  | | | | |  |
| Учетный | | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м на результат. | | Текущий | | Комплекс 4 | | |  | | | | |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч). | | 92  93  94  95  96 | Комбинированный | | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  | |
| Совершенствования | | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета | | . **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  | |
| Совершенствования | | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  | |
| Совершенствования | | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | | | |  | |
| Учетный | | Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | Бег 60м. М.; «5»-10,0 с.; «4»-10,6с.; «3»-10,8.;  Д.; «5»10,4с.;«4»-10,8с.;«3»-11,2с. | | | | Комплекс 4 | | |  | | |  | | |
|  | |  |  | |  | |  |  | | | |  | | |  | |  | | |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6ч) | | 97  98 | Изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подбор разбега и  отталкивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | |  | | |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | |  | | |
| 99  100  101  102 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростно-силовыех качеств. | | | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | |  | | |
| Комбинированный |  | |  | | |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростно-силовыех качеств. | | | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий | | | | Комплекс 4 | | |  | |  | | |
| Комбинированный |  | |  | | |
|  |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | |