ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). 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 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 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 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный  Входная диагностика | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м | М.:«5»-10,2с  «4» - 10,8с  «3» - 11,4с  Д.:«5»-10,4с  «4» - 10,9с  «3» - 11,6с | Ком-плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) | 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 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Обучение подбора разбега. Прыжок 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 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. 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 | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную 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 горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину разбега | Ком-плекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Ору. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Ору. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Кроссовая подготовка 9 (ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени | Ком-плекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные 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. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ору в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры» | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ору в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешенные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе:  М.: «5» - 6 р  «4»- 4 р  «3»- 1 р  Д.: «5»- 19 р  «4»- 14 р  «3» - 4 р | Ком-плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | 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. | Ком-плекс 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. | Ком-плекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнят кувырки, стойку на лопатках | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнят кувырки, стойку на лопатках | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнят кувырки, стойку на лопатках | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнят кувырки, стойку на лопатках | Текущий. | Ком-плекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Волейбол (18 ч) | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий  Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования  Рубежный контроль |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху  Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники ве- дения мяча на месте |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ве- дения мяча с изменением направления | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скоростной выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники броска снизу в движении |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанцией. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Ком-плекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Учетный | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м (на результат) |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Учетный  Итоговый контроль | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м  М.:«5»-10,2с  «4» - 10,8с  «3» - 11,4с  Д.:«5»-10,4с  «4» - 10,9с «3» - 11,6с | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) | Изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). 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 | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). 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 | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |