ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 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) | Комбинированный | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| УчетныйВходная диагностика | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | М.: «5»-9,5 с «4»-9,5 с. «3»-9,5 с.Д.: «5»-9,5 с. «4»-9,5 с. «3»-9,5 с. | Ком-плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.:«5»-360см «4»-340 см «3»-320 смД.:«5»-340 см «4»-320 см «3»-300 см | Ком-плекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальние беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции | **Уметь:** пробегать 1500 м | Без учета времени | Ком-плекс 1 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( до 20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( до 20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( до 20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( до 20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( до 20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | **Уметь:** бегать в равномерном темпе ( до 20 мин) | Текущий.  | Ком-плекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Знание гимнастических упражнений для развития гибкости | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинированных упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания М.: 4-6-3 р,Д.: 19-15-8 р  | Ком-плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Ком-плекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Ком-плекс 2 |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в сойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Кувырок вперед в сойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий.  | Ком-плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3) |  |  |
| Учетный |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры (45 ч) |
| Волейбол (18 ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Рубежный контроль |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники мяча снизу двумя руками через сетку |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием-подача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники прямой подачи мяча | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (прием-подача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Бросок мяча в движении двумя руками от головы | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |  | Отскока и изменением направления |  |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с откосом на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
|  |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлениемТекущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие коорди национных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие коорди национных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Текущий |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Подачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х3, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин) | Без учета времени | Ком-плекс 4 |  |  |
| Легкая атлетик (10 ч)  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| УчетныйИтоговый контроль | Бег на результат (60 м).Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | М.:«5» - 9,5с «4» - 9,8 с «3» - 10,2 сД.:«5» - 9,8с «4» - 10,4 с «3» - 10,9с | Ком-плекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча с (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники прыжка в длину | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники метания мяча с разбега | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча с (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча с разбега на дальностьМ.:«5»- 35 м «4»- 30 м «3»- 28 мД.:«5»- 28 м «4»- 24 м «3»- 20 м | Ком-плекс 4 |  |  |