**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег  *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | Комплекс 1 |  |  |
| 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 дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 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 дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств |  |  |  |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» – 360  см; «4» – 340  см; «3» –320  см; д.: «5» –  340 см;  «4» – 320 см;  «3» –300 см | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета  времени | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | 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 | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  Спортивная игра «Лапта» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета  времени | Комплекс 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. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенствование | 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. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование | 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 | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации 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: 8–6–3 р.;  д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| 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 | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Совершенствование | 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 | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  | опорного  прыжка |  |  |  |
| Акробатика. Лазание  (6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку 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 | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Совершенствование |  |  |
| Комплексный | Кувырок вперед в стойку 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 | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Оценка техники выполнения  акробатических упражнений.  Лазание по канату на расстояние (6–5–3) |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках |  |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи  мяча сверху  двумя руками  в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники приема  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  после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным  правилам |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней  прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – 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 | Комплекс 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 на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. 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 | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники ведения  мяча в движении с разной  высотой  отскока  и изменением направления | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком 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 | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи 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 *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи 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 *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы  с места с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Текущий |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники  передачи мяча  в тройках со сменой места | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Текущий |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения,  передачи, броска мяча. Игровые задания  *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача 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 *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача 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 *(2* × *1, 3* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 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 упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 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 | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета  времени | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок  в высоту. Метание  малого | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| мяча (5 ч) | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований |  | Оценка техники прыжка  в длину | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Оценка техники метания  мяча с разбега | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча *(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 на дальность:  м.: «5» – 35 м;  «4» – 30 м;  «3» – 28 м;  д.: «5» – 28 м;  «4» – 24 м;  «3» – 20 м | Комплекс 4 |  |  |