**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс**  **Дата** | | | | | | | **№ урока** | **Тема урока** | **Цели урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Форма проведения** |
|  | |  |  |  |  |  |
| **Тема раздела 1. Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  |  |  | 1 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 1. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой | Вводный. Физическая культура в жизни человека. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Физическая культура в жизни человека. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Тематический-Фронтальный опрос | Комплекс утренней гимнастики |  |
|  | |  |  |  |  |  | 2 | Совершенствование. Высокий старт, бег с ускорением | Определение уровня физического развития учащихся | Совершенст­вование. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | Бег с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | Текущий-Специальные беговые упражнения | Отжимание |  |
|  | |  |  |  |  |  | 3 | Учетный. Бег на результат (60 м). | Определение уровня физического качества: быстрота | Учетный. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Бег с максимальной скоро­стью с низкого старта (б0м) | Контрольный- Фиксирование результата | Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз. |  |
|  | |  |  |  |  |  | 4 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. | 1.Обучение технике прыжков в длину.2.Развитие скоростно -силовых качеств | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель (1 xl) с 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Прыжки в длину с разбега. | Текущий-Корректировка техники прыжка в длину | Комплекс ОРУ |  |
|  | |  |  |  |  |  | 5 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1.Обучение технике метания малого мяча.2. Развитие координации движения | Метание малого мяча в вертикальную цель (1 xl) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. | Метание мяч в вертикальную цель | Текущий-Корректиров-ка техники разбега и метания | Бег 10-12 мин |  |
|  | |  |  |  |  |  | 6 | Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. | Развитие скоростно -силовых качеств | Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Прыжки *в* длину с разбега; метание мяча в горизонтальную цель | Контрольный- Фиксирование результата | Подтягивание мальчики |  |
|  | |  |  |  |  |  | 7 | Бег в равномерном темпе.1000м | Развитие выносливости. | Изучение нового мате­риала. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные игра «Салки» | Бег на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |
|  | |  |  |  |  |  | 8 | Учетный. Бег 1000 м. без учета времени. | Определение уровня физического качества: быстрота | Учетный. Совершенст­вование. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. без учета времени. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем» | Бег на дистанцию 1000 м . | Контрольный- Визуальная оценка | Упражнение на пресс 20-25раз |  |
|  | |  |  |  |  |  | 9 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (10 мин). | Развитие выносливости | Инструктаж по ТБ. Изучение нового мате­риала. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». | Бег в равномерном темпе (до 10 мин) | Тематический-Фронтальный опрос | Комплекс ОРУ |  |
|  | |  |  |  |  |  | 10 | Чередование бега с ходьбой. | Развитие выносли­вости | Комбиниро­ванный. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». | Бег в равномерном темпе (до 12 мин) | Текущий-Корректировка техники и тактики бега | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |  |
|  | |  |  |  |  |  | 11 | Чередование бега с ходьбой. | Развитие выносливости | Комбиниро­ванный. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровози­ки» | Бег в равномерном темпе (до 12 мин) | Текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |  |
|  | |  |  |  |  |  | 12 | Равномерный бег. Преодоление препятствий | Развитие выносливости | Комбиниро­ванный. Равномерный бег (15 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». | Бег в равномерном темпе (до 15 мин) | Текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  | |  |  |  |  |  | 13 | Равномерный бег, преодоление препятствий. | Развитие выносливости | Комбиниро­ванный. Равномерный бег (17 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |  |
|  | |  |  |  |  |  | 14 | Равномерный бег, преодоление препятствий. | Развитие выносли­вости | Комбиниро­ванный. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий-Оценка действий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |  |
|  | |  |  |  |  |  | 15 | Учетный. Бег по пересеченной местности. | Определение уровня физического качества: быстрота | Учетный. Бег по пересеченный местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Контрольный-Фиксирование результата | Комплекс утренней гимнастики |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  | 16 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | 1.Ознакомить с техникой безопасности на занятиях гимнастикой.2. Ознакомить с видами гимнастики | Инструктаж по ТБ. Изучение нового материала. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на местеПодвижная игра «Запрещенное движение» | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Виды гимнастики (спортивная, художественная) | Тематический-Фронтальный опрос. | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  | |  |  |  |  |  | 17 | Висы. Строевые упражнения | 1.Развитие силовой выносливости2. Проверка физ. подготовленности | Комплексны. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры». | Выполнение комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий-Корректировка техники выполнения | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |  |
|  | |  |  |  |  |  | 18 | Учетный. Перестроение. Подтягивание. | Определение уровня физического развития учащихся | 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 | Выполнение комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Контрольный Фиксирование результата | Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 19 | Перестроение. Прыжок ноги врозь. | 1.Обучение технике выполнения опорного прыжка2.Развитие силовых качеств | 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. | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | Текущий | Упор присев – упор лежа 14-16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 20 | Перестроение. Прыжок ноги врозь. | 1.Обучение технике выполнения опорного прыжка2.Развитие силовых качеств | Комплексный. Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 21 | Учетный. Прыжок ноги врозь. ОРУ с мячами. | Определение уровня физического развития учащихся | Учетный. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. | Выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | Контрольный- Фиксирование результата | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 22 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. | 1.Продолжение обучения кувырка вперед.2. Общая физическая подготовка | Комплексный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. | Выполнение кувырков, стойки на лопатках | Текущий | Прыжок с подтягиванием колен |  |
|  |  |  |  |  |  | 23 | Учетный. Стойка на лопатках.. | Определение уровня физического развития учащихся | Учетный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. | Выполнение кувырков, стойки на лопатках | Контрольный- Фиксирование результата | Комплекс упражнений |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | 24 | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | 1.Ознакомить учащихся с историей «Баскетбола»2. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по Баскетболу | Инструктаж по ТБ . Разучивание стойка игрока, перемещения, ловля и передачи мяча на месте и в движении. Развитие координации. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Тематический-Фронтальный опрос | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |  |
|  |  |  |  |  |  | 25 | Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча | 1.Обучить ведения мяча в движении2.Развитие координации движений | Совершенствование техники передвижений. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 26 | Учетный. Ловля и передача мяча на месте и в движении | Определение уровня физического развития учащихся | Учетный. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом. Развитие ловкости, быстроты. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Контрольный- Фиксирование результата | Упражнение на пресс 20-25раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 27 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. | 1. Обучить передачи мяча на месте в парах способом «от груди»2. Развитие координации движений | Закрепление техники ведения мяча. Разучивание броски мяча с места. Сочетание изученных приемов. Развитие ловкости. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |  |
|  |  |  |  |  |  | 28 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Эстафеты. | 1. Обучить передачи мяча на месте в парах способом «от груди»2. Развитие координации движений | Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча с места. Эстафеты. Развитие координации. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  |  |  |  |  |  | 29 | Учетный. Бросок мяча с места. | 1. Обучить ведению мяча с изменением скорости. 2. Развитие координации движений | Учетный. Бросок мяча с места. Ведение мяча «змейкой». Сочетание изученных элементов. Развитие ловкости. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Контрольный- Фиксирование результата | Сгибание туловища |  |
|  |  |  |  |  |  | 30 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1. Обучить ведению мяча с изменением скорости. 2. Развитие координации движений | Ведение мяча «змейкой». Бросок мяча в движении. Эстафеты. Развитие координации. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий-Корректировка техники движений | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  |  |  |  |  |  | 31 | Учетный. Ведение мяча. | 1. Обучить ведению мяча с изменением скорости. | Учетный. Ведение мяча «змейкой». Бросок мяча в движении. Игры и игровые задания. Развитие ловкости. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Контрольное- Фиксирование результата | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |  |
|  |  |  |  |  |  | 32 | Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. | 1. Обучить броску двумя руками снизу в движении.2. Развитие координации движений | Сочетание изученных элементов. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Развитие координации. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 33 | Взаимодействия двух игроков. Развитие координации. | 1. Обучить ведению мяча и с изменением скости.2. Развитие координации движений | Сочетание изученных элементов. Взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». Развитие координации. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 34 | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. | 1. Обучить передачи мяча в движении в парах способом «от плеча»2. Тактика игры | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок в движении. Развитие координации. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |  |
|  |  |  |  |  |  | 35 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 1. Обучить передачи мяча в движении в парах способом «от плеча»2. Тактика игры | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2. Развитие скоростно-силовых качеств. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений |  |
|  |  |  |  |  |  | 36 | Передача и ведение мяча. Игра 2х2. | 1. Обучить передачи мяча в движении в парах | Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра 2х2. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Сгибание туловища |  |
|  |  |  |  |  |  | 37 | Учетный. Техники броска од­ной рукой от плеча в движении. | 1. Обучить передачи мяча в движении в парах способом «из-за головы»2. Учебная игра | Комплексный. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Контрольный- Фиксирование результата | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 38 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1. Обучить передачи мяча в движении в парах способом «из-за головы»2. Учебная игра | Комплексный. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 39 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1. Обучить передачи мяча в движении в парах 2. Учебная игра | Комплексный. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. | Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 40 | Учетный. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Определение уровня физического развития учащихся. | Учетный. Оценка тех­ники. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Контрольный- Фиксирование результата | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | 41 | ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. | 1.Ознакомить учащихся с историей «Волейбола»2. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по волейболу. | Овладение техникой передвижений (стойка игрока, передвижение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Развитие координации | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение технических действий | Тематический-Фронтальный опрос | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 42 | Освоение техники приема и передач мяча. | 1.Обучить ведения мяча на месте 2.Развитие координации движений | Освоение техники приема и передач мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте; передача мяча над собой). Развитие координации. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение технических действий | Текущий-Корректировка техники движений | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  |  |  |  |  |  | 43 | Передача мяча в парах. | 1.Обучить передача мяча в парах 2.Развитие координации движений | Передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная над собой -партнеру, с перемещением ( вправо, влево, вперед, назад) через сетку. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение технических действий | Текущий | Сгибание туловища 16-18 раз. |  |
|  |  |  |  |  |  | 44 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1. Обучить приему мяча на месте в парах. 2. Развитие координации движений | Прием мяча снизу двумя руками: (в парах, у стены над собой, сочетание передач после отскока от пола). Развитие координации. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение тех. действий | Текущий-Корректировка техники движений | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 45 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния. | 1. Обучить передачи мяча на месте в парах. 2. Развитие координации движений | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки (подача в парах и в стену, подача через сетку ) Развитие координации. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение технических действий | Текущий | Комплекс ОРУ |  |
|  |  |  |  |  |  | 46 | Освоение тактики игры. Развитие силы. | 1. Обучить передачи мяча двумя руками на месте в парах. 2.Ознакомить учащихся с правилами соревнований. | Освоение тактики игры (тактика свободного нападения, нападение без изменений позиции игроков) Развитие силы. Развитие координационных способностей. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение технических действий | Текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 47 | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. | 1. Обучить передачи мяча двумя руками на месте в парах. 2.Ознакомить учащихся с правилами соревнований. | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. ОФП. Развитие координационных способностей. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение технических действий | Текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  |  |  |  |  |  | 48 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1. Обучить передачи мяча двумя руками на месте в парах. 2. Развитие координации движений | Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; правильное выполнение тех. действий | Текущий | Сгибание туловища с поворотом |  |
|  |  |  |  |  |  | 49 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1. Обучить передачи мяча двумя руками на месте в парах. | Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Игра в волейбол по упро­щенным правилам | Текущий-Корректировка техники исполнения | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 50 | При­ем мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1. Обучить передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Комплексный. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Игра в волейбол по упро­щенным правилам | Текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 51 | Учетный. Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками. | 1. Обучить передачи мяча снизу двумя руками в парах. 2. Развитие координации движений | Учетный. Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам. | Контрольный- Фиксирование результата | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |  |
|  |  |  |  |  |  | 52 | Нижняя прямая подача. | 1. Обучить передачи мяча снизу двумя руками в парах. | Комплексный. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам; | Текущий | Касание перекладины ногами из виса |  |
|  |  |  |  |  |  | 53 | Нижняя прямая подача. | Обучить передачи мяча снизу двумя руками в парах. | Комплексный. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | Игра в волейбол по упро­щенным правилам. | Текущий-Корректировка техники и тактики игры | Прыжок с подтягиванием ног к груди |  |
|  |  |  |  |  |  | 54 | Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. | Обучить приему мяча снизу двумя руками в парах. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Игра в волейбол по упро­щенным правилам. | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 55 | Прямая подача. | Определение уровня физического развития учащихся | Прямая подача. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Игра в волейбол по упро­щенным правилам. | Текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 56 | Учетный. Подача мяча. Игра в мини-волейбол | Определение уровня физического развития учащихся | Учетный. Оценка тех­ники ниж­ней прямой подачи. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Игра в волейбол по упро­щенным правилам. | Контрольный-Фиксирование результата | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | 57 | Равномерный бег. ТБ | Развитие выносли­вости | Равномерный бег (3 мин ) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий-Корректировка техники и тактики бега | Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами) |  |
|  |  |  |  |  |  | 58 | Равномерный бег. Развитие вынос­ливости | Развитие выносли­вости | Шестиминутный бег Игра «Белые медведи». Развитие вынос­ливости. | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий-Корректировка техники преодоления препятствий | Бег до 10-15 мин. |  |
|  |  |  |  |  |  | 59 | Специаль­ные беговые упражнения. | Развитие выносливости | Бег 1000 м на результат Игра « Пионербол» | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Отжимание от пола 18-22 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 60 | Специаль­ные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. | Развитие выносли­вости | Равномерный бег (6 мин). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 61 | Учетный. Бег 2 км без учета времени | Определение уровня физического качества: быстрота | Учетный. Бег 2 км без учета времениРазвитие выносли­вости | Бег в равномерном темпе (до 20 мин) | Контрольный-Фиксирование результата | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | 62 | Бег в равномерном темпе. ТБ. | Развитие вы­носливости | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Иг­ра «Охотники и зайцы» | Бег на дистанцию 1000 м | Текущий-Корректировка техники и тактики бега | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |
|  |  |  |  |  |  | 63 | Учетный. Разновидности ходьбы. | Совершенствование техники высокого старта | Учетный. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам . Челночный бег3\*10м. Развитие скоростных и координационных способностей. Передача эстафеты в парах. Подвижные игры | Бег с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | Контрольный-Фиксирование результат | Сгибание туловища с поворотом |  |
|  |  |  |  |  |  | 64 | Учетный. Бег на результат 30 м. | Развитие стартовой реакции | Учетный. Бег на результат 30 м Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». | Бег с максимальной скоро­стью с высокого старта | Контрольный-Фиксирование результата | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 65 | Учетный. Бег на результат 60м. | Определение уровня физического качества: быстрота | Учетный. Бег на результат 60м.*.* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. | Бег с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м | Контрольный-Фиксирование результата | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 66 | Прыжок в высоту. | Развитие скоростно-силовых качеств | Техника разбега и отталкивания. Прыжки в высоту способ ножницы, приземление. Упражнения на гибкость. | Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность | Текущий-Корректировка техники прыжка | «Пистолет(приседание на одной ноге) 10-12 |  |
|  |  |  |  |  |  | 67 | Прыжок в длину с места. | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  |  |  |  |  | 68 | Учетный. Прыжок в длину с места. | Развитие скоростно-силовых качеств | Учетный. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность | Контрольный-Фиксирование результата | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 69 | Метание в цель с 4-5 м. | Определение уровня физического развития учащихся | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность | Текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |  |
|  |  |  |  |  |  | 70 | Учетный. Метание малого мяча с места в парах. | Определение уровня физического развития учащихся | Учетный. Метание малого мяча с места на технику в парах. Игра Развитие ско­ростно-силовых качеств | Метание малого мяча на дальность | Контрольный-Фиксирование | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |  |