

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 у 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ, Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»-10,0 с.; «4»-10,6 с.; «3»-10,8 с; д.: «5»-10,4 с; «4» - 10,8 с.; «3»- 11,2 с.	Комплекс 1		

Прыжок в длину способом «согнув ноги»	комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<i>I x I</i>) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега: метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега: метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега: метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега: метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции	комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1		
	комбинированный			М.: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин			

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег по пересеченной местности, преодоление пре-	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1'		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						

	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Выполнение на технику. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Строевые упражнения	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	совершенствования						
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении.	<i>Уметь</i> ; выполнять строевые упражнения. опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	<i>Уметь</i> : выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь</i> : выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2,		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах			

комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Компл екс 3		
Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3		
Совершенство вания						
комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6--0). Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Компл екс 3		
Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компле кс 3		

Совершенство ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплексы 3		
Совершенство ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплексы 3		
Совершенство ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплексы 3		

	Совершенство вования	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3		
Баскетбол (17 часов)	Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро- ванный						

Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		
Комбинированный			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока			

Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		Ком-плекс 3	

Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способности. терминология о/о	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3), Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		
комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и движении. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Компл екс 3		
комбинированный						
комбинированный						

комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный						
Комбинированный						
комбинированный						
Калмыцкие народные игры и упражнения (10 часов)						
Комбинированный	Калмыцкие народные игры и упражнения	<i>УМЕТЬ:</i> Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс ОРУ № 5		
Комбинированный	Элементы национальной борьбы (мальчики). Элементы калмыцкого народного танца (девочки)	<i>Ознакомить учащихся с элементами калмыцкого танца</i>	Текущий	Танцевальные упражнения		
Кроссовая подготовка (9 часов)						

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 часов)	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	совершенствования						
	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 4			
Легкая атлетика (10 часов)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в сприн-	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40—50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)</i>	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)</i>	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)</i>	Текущий	Комплекс 4		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)</i>	М.:«5»-10,0с.; «4»- 10,6 с.; «3»- 10,8 с.; д.: «5»-10,4 с; «4»-10,8 с.; «3»- 11,2 с.	Комплекс 4 !		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</i>	Текущий	Комплекс 4		

	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</i>	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</i>	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</i>	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		
	Комбинированный						