**КТП 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |  | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | **Легкая атлетика**  **(17 часов)** | Введение в предмет | Вводный | Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до  30 м, прыжки с места. Бег 500м. | Знать и соблюдать правила т/б. | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | | |  | | | | | |
| 2 |  | Ходьба и бег | Комбинированный | Бег 30 м (у). Челночный бег 3\*10м, прыжки с места. Бег до 1000м. | Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с/м. | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | | |  | | | | | |
| 3 |  | Бег. Прыжки. | Комбинированный | Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до  60 м с низкого старта. | Уметь пробегать 60 м, с н/старта с м/скоростью. | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | |  | | | | | | |
| 4 |  | Метание | Комбинированный | Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта.  Челночный бег 3\*10м. | метать м/м на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | |  | | | | | | |
| 5 |  | Бег. | Комбинированный | Бег  60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м. | Уметь  пробегать короткие дистанции | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | |  | | | | | | |
| 6 | Прыжки, метание | Комбинированный | Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега. | Уметь прыгать и метать с\м | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 7 | Метание | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага. | Умение метать на дальность с/р. |  |  |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 8 | Прыжки | Комбинированный | Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка. | Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 9 | Прыжки | Урок совершенствования знаний и умений | Прыжки в длину с разбега (У). Полоса препятствий. | Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 10. | Бег. | Комбинированный | Бег  100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх. | Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью | Текущий | Комплекс 1 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 11. | Прыжки | Комбинированный | Бег 100 м на результат. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. | Уметь прыгать на время | Текущий | Комплекс 2 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 12. | Бег. | Комбинированный | Бег с препятствиями. Метание в вертикальную цель теннисного мяча 150г. | Уметь преодолевать препядствия | Текущий | Комплекс 1 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 13. | Бег | Комбинированный | Бег  100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх. | Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью | Текущий | Комплекс 1 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 14. | Бег. | Комбинированный | Эстафетный бег, силовая подготовка. | Умение передавать эстафетную палочку | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 15. | Бег | Урок совершенствования знаний и умений | Полоса препятствий, б-минутный бег. | Уметь бегать 6 мин в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 16. |  | Бег |  | Полоса препятствий, б-минутный бег. | Уметь бегать 6 мин в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 17. |  | Бег |  | Кросс до 15 минут в равномерном темпе. Итоги занятий по легкой атлетике. | Уметь бегать в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 18 | **Баскетбол**  **(15 часов)** |  | Вводный | Т.Б. на уроках баскетбола. Теория «Правила игры в баскетбол, жесты судьи». Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и  прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении. | Знать ТБ | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 19 |  | Урок совершенствования знаний и умений | Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места в движении из различных точек. | Уметь передавать мяч в парах в движ. | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 20 |  | Комбинированный | Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Жонглирование мячом, Штрафные броски. | Уметь выполнять штр, бросок | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 21 |  | Комбинированный | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3 на одну корзину. Игра стритбол. | Уметь играть по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 22 |  | Комбинированный | Взаимодействие двух игроков в защите и  нападении через «заслон». Перехват  мяча. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть, применять в игре тех, приёмы. | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 23 |  | Урок совершенствования знаний и умений | Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Оценивать  игровую ситуацию  и значение партнера | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 24 |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини- баскетбол. | Владеть  мячом в движении | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 25 |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол. | Владеть техникой игры | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 26 |  | Урок совершенствования знаний и умений | Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4\*4. 5\*5, Штрафные броски. | Владеть техникой игры | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 27 |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра  в баскетбол. | Освоить комбинации игры в б/б | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 28 |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Жонглирование мячом. Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол. | Уметь выполнять ф-ции судьи. | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 29 |  | Комбинированный | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | Судейство | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 30. |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Штрафной бросок  (У). Игра в стритбол. | Выполнять штрафной бросок. | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 31. |  | Урок совершенствования знаний и умений | Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игра в баскетбол. | Судейство | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 32. |  | Комбинированный | Игра в баскетбол с соблюдением правил. | Уметь владеть игровой ситуацией | Текущий | Комплекс 2 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 33. | **Гимнастика**  **(18 часов)** | Строевые упражнения | Вводный | Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Строевая подготовка, упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. | Уметь  оказать  помощь во время занятий | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 34. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | Уметь выполнять акробатические соединения | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 35. | Акробатика | Урок совершенствования знаний и умений | Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами. | Уметь выполнять акробатические соединения | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 36. | Акробатика | Комбинированный | Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая подготовка. | Уметь выполнять акробатические соединения | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 37. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Лазание по канату (У). Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусьях. | Уметь  выполнять стр/упражнения | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 38. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Акробатические соединения (У). Упражнения на перекладине (м), на брусьях (д). Силовая подготовка. | Уметь выполнять акробатические соединения | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 39. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Опорный прыжок. Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). Упражнения на гибкость. | Уметь выполнять упр., на брусьях | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 40. | Акробатика | Комбинированный | Упражнения на перекладине (У),упражнения на брусьях (У) Опорный прыжок. | Уметь выполнять упр.. на брусьях, перекладине. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 41. | Акробатика | Комбинированный | Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок. | Уметь выполнить акр/соединения (6-8) | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 42. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость. | Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях. | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 43. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Подтягивание (У), упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д). |  | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | |  | | | | | |
| 44. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения с гантелями, экспандерами. Упражнения на брусьях (У). упражнения на бревне (У). | Уметь выполнять упр.. с грузом на плечах. | Текущий | Комплекс 3 |  | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 45. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (У). Круговая тренировка. |  | Текущий | Комплекс 3 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 46. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн, скамейки). | Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём | Текущий | Комплекс 3 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 47. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка. | Уметь преодолевать препятствия разными способами. | Текущий | Комплекс 3 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 48. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий. | Уметь прыгать через скакалку на время | Текущий | Комплекс 3 |  | |  | | | | | | | | | | | | |
| 49. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Полоса препятствий (У). |  | Текущий | Комплекс 3 |  | |  | | | | | | | | | | | | |
| 50. | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике. | Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём | Текущий | Комплекс 3 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 51. | **Лыжная подготовка**  **(18 часов)** |  | Вводный | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. | Знать т/б ,  значение занятий л/с для здоровья. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 52. | Подъемы | Урок совершенствования знаний и умений | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять подъёмы. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 53. | Ходьба на лыжах. торможение | Урок усвоения новых знаний и умений | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Уметь выполнять торможение. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 54. | Ходьба на лыжах. | Урок совершенствования знаний и умений | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | Уметь уходить с лыжни в движ. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 55. | Спуски.  Прохождение дистанции | Урок совершенствования знаний и умений | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км. | Уметь применять на дистанции изученные ходы. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 56. | Прохождение дистанции | Урок совершенствования знаний и умений | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. |  | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 57. | Подъемы и спуски | Урок совершенствования знаний и умений | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» |  | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 58. | Прохождение дистанции | Комбинированный | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 59. | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. | Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 60. | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | Уметь показать и объяснить одношажный ход. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 61. | Прохождение дистанции | Урок совершенствования знаний и умений | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. | Владеть техникой. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 62. | Повороты | Урок совершенствования знаний и умений | Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». |  | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 63. | Повороты | Урок совершенствования знаний и умений | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. | Уметь выполнять повороты переступанием | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 64. | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км. | Уметь преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 65. | Повороты | Комбинированный | Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота. |  | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 66. | Прохождение дистанции | Комбинированный | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). |  | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 67. | Подъемы и спуски | Урок усвоения новых знаний и умений | Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием». |  | Текущий | Комплекс 4 |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| 68. | Прохождение дистанции | Комбинированный | Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке. | Уметь передвигаться на лыжах. | Текущий | Комплекс 4 |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 69. | **Элементы единоборств**  **(6 часов)** |  | Вводный | Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов». | Умение оказать помощь при ушибах | Текущий | Комплекс 5 |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 70. | Борьба за предмет | Урок усвоения новых знаний и умений | Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Борьба за предмет». |  | Текущий | Комплекс 5 |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 71. | Борьба за предмет | Урок усвоения новых знаний и умений | Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». |  | Текущий | Комплекс 5 |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 72. |  | Урок совершенствования знаний и умений | Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов». |  | Текущий | Комплекс 5 |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 73. | Приемы борьбы | Урок усвоения новых знаний и умений | Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». | Знать приёмы страховки | Текущий | Комплекс 5 |  | | | | |  | | | | | | | | | |
| 74. | Стойки, перемещения,, захваты, освобождения | Урок усвоения новых знаний и умений | Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры. | Владеть стойками, перемещениями, захватами, освобождениями. | Текущий | Комплекс 5 |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 75. | **Волейбол**  **(12 часов)** |  | Вводный | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3\*3 на 0,5 спортзала.. | Знать правила игры | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 76. |  | Урок совершенствования знаний и умений | Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Передача верхняя, стоя спиной к партнеру, нижняя передача. Игра по упрощенным правилам. | Уметь владеть мячом в парах. | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | | |  | | | | | | | |
| 77. |  | Комбинированный | Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол. | Владеть ниж/подачей. | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 78. |  | Комбинированный | Нижняя подача через сетку. Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол. | Владеть ниж/подачей. | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 79. |  | Комбинированный | Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол. | Уметь играть по упрощ/правилам | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 80. |  | Комбинированный | Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра. | Применять технич/приёмы | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 81. |  | Комбинированный | Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 82. |  | Комбинированный | Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол. | Тактические действия | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 83. |  | Комбинированный | Отбивание кулаком через сетку (У). Совершенствование ин технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи). |  | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 84. |  | Комбинированный | Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2. |  | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 85. |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся). | Умение судить по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 86. |  | Урок совершенствования знаний и умений | Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Задача на следующий урок. |  | Текущий | Комплекс 6 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 87. | **Легкая атлетика**  **(15 часов)** | Бег | Вводный | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Основы правильной техники в беге, прыжках, метании. Низкий старт, стартовый разгон, бег 30м. Прыжки с места. | Знать технику безопасности | Текущий | Комплекс 7 |  | | | | | |  | | | | | | | | |
| 88. | Бег, прыжки | Комбинированный | Низкий старт. Бег 70-80 м. Прыжки с места (У). |  | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 89. | Бег | Комбинированный | Бег 30 м (У). Метание малого мяча. Кросс 500м (д), 1000 м (м). | Уметь пробегать дистанцию 1000м. | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 90. | Ходьба и бег, метание | Комбинированный | Челночный бег 3\*10 м (У). Полоса препятствий. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность. | Уметь бегать на время. | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 91. | Метание и бег | Комбинированный | Метание малого мяча (У). Кросс 1000м (д), 1500м (м). | Уметь пробегать дистанцию до 1500м. | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 92. | Прыжки | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подтягивание (У). Бег  100м. | Уметь выполнять бег с мак/скоростью | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 93. | Прыжки | Комбинированный | Броски набивного мяча вперед-вверх на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе | Уметь бежать в равномерном темпе. | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 94. | Прыжки | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега (У). Бег 2000м (м), 1500м (д). | Уметь бежать в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 95. |  | Комбинированный | Ловля набивного мяча в парах, полоса препятствий. Равномерный бег до 10 мин. |  | Текущий | Комплекс 7 |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| 96. | Бег | Комбинированный | Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия. | Уметь преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 7 |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 97. | Бег | Комбинированный | 6-минутный бег (У), игра по желанию учащихся. |  | Текущий | Комплекс 7 |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 98. | Бег | Комбинированный | Бег 100 м (У). Полоса препятствий. | Уметь преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 7 |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 99. | Бег | Комбинированный | Эстафетный бег. Силовая подготовка. Игра в футбол (м), волейбол  (д). |  | Текущий | Комплекс 7 |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 100. | Бег | Урок совершенствования знаний и умений | Эстафеты. Полоса препятствий. | Уметь преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 7 |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 101. | Бег | Урок совершенствования знаний и умений | Эстафеты. Полоса препятствий. |  | Текущий |  |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Бег | Урок совершенствования знаний и умений | Индивидуальные задания на лето. Игры по желанию учащихся. |  | Текущий | Комплекс 7 |  |  | | | | | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |