

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
1 четверть 27 часов		Легкая атлетика (14 часов)		10 (девушки) класс			
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий	Комплек с 1		
	совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий	Комплек с 1		
	совершенствование	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	текущий	Комплек с 1		

		скоростно-силовых качеств					
	совершенствование	Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать средние дистанции	«5» - 4.8 сек «4» - 5.9 сек «3» - 6.1 сек	Комплек с 1		
	учетный	Бег 1000 м на выносливость. Прыжок в длину. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать дистанцию, бросать мяч	текущий	Комплек с 1		
Прыжок в длину. Метание гранаты 700грамм. Бег на средние дистанции (5 часов)	Изучение нового материала	Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину. Полет и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать дистанцию, бросать мяч (на результат)	«5» - 4.30 мин «4» - 6.30 мин «3» - 6.31 мин	Комплек с 1		
	комбинированный	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту	«5» - 375 см «4» - 340 см «3» - 300 см	Комплек с 1		
	совершенствования	Метание гранаты из различных положений. Развитие силовых качеств. Бег (12 мин). Развитие выносливости.	Уметь: прыгать в высоту	Оценка техники метания гранаты на дальность «5» - 23 м «4» - 19 м «3» - 17 м	Комплек с 1		

	учетный	Бег (15 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в волейбол.	Уметь: прыгать в высоту на результат	текущий	Комплек с 1		
		Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать средние дистанции	«5» - 210 см «4» - 190 см «3» - 160 см	Комплек с 1		
Совершенствование скоростно-силовых качеств (2 часа)	совершенствование	Бег 1000 м на выносливость. Прыжок в длину. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать дистанцию, бросать мяч	текущий	Комплек с 1		
	учетный	Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину. Полет и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать дистанцию, бросать мяч (на результат)	Оценка техники выполнения бега	Комплек с 1		
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (3 часа)	Изучение нового материала	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту	текущий	Комплек с 1		
	совершенствование	Метание гранаты из различных положений. Развитие силовых качеств. Бег (12 мин). Развитие выносливости.	Уметь: прыгать в высоту	текущий	Комплек с 1		
	учетный	Бег (15 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: прыгать в высоту на результат	Оценка техники выполнения прыжка	Комплек с 1		

		Игра в волейбол.					
Волейбол (9 часов)	Изучение нового материала	Правила ТБ в игре волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплек с 2		
	совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 2		

	совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплек с 2		
	совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 2		
	совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 2		
	совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку из 4-й зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи	Комплек с 2		
	совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку из 4-й зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплек с 2		

баскетбол (3 часа)	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча различными способами	Комплек с 3		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	совершенствование	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Угол в упоре.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных	текущий	Комплек с 2		

		Развитие силы.	элементов, выполнять строевые приемы				
	совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ под музыку. Вис согнувшись. Развитие силы.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые приемы	текущий	Комплек с 2		
	совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. Повороты в движении. ОРУ под музыку. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые приемы	текущий	Комплек с 2		
	совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ под музыку. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые приемы	текущий	Комплек с 2		
	совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ под музыку. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые приемы	текущий	Комплек с 2		

	учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ под музыку. Висы на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплек с 2		
Опорный прыжок. Лазанье по канату. Строевые упражнения (6 ч)	совершенствования	Опорный прыжок через козла. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжки через г/скакалку за 1 минуту	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	текущий	Комплек с 2		
	учетный	Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжки через г/скакалку за 1 минуту	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	Оценка техники прыжка через козла	Комплек с 2		
	комбинированный	Лазанье по канату в два, три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств. Эстафета. Прыжки через	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	Оценка прыжка через скакалку за 1 минуту	Комплек с 2		

		г/скакалку за 1 минуту					
	совершенствования	Лазанье по канату в два, три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств. Эстафета.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	текущий	Комплек с 2		
	Учетный	Лазанье по канату в два, три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	Оценка лазанья по канату	Комплек с 2		
Акробатика (6 ч)	совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		

Ритмическая гимнастика (3 часа)	совершенствования	Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа, стоя (с помощью). ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа, стоя (с помощью). ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. ОРУ под музыку.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплек с 2		
	Изучение нового материала	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связи ритмической гимнастики	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связи ритмической	текущий	Комплек с 2		

			гимнастики				
	совершенствования	Выполнения комплекса ритмической гимнастики	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Оценка выполнения комплекса ритмической гимнастики	Комплек с 2		
Баскетбол (12 ч)	комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники передачи мяча	Комплек с 3		

		различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.	технические действия				
совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3			
совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3			
совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс 3			

		игра.					
	совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, броска и передачи мяча. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, броска и	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	текущий	Комплек с 3		

		передачи мяча. Учебная игра	действия				
	совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, броска и передачи мяча. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования						
	учетный	Обобщение пройденного: сочетание приемов ведения, броска и передачи мяча. Нападение через заслон. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол; знать жесты судьи	Оценка техники штрафного броска	Комплек с 3		
Лыжная подготовка (18 ч) Изучение лыжных ходов, преодоление спусков и впадин, подъемы в гору	совершенствования	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	Уметь: подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	текущий	Комплек с 4		
	совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплек с 4		
	совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Пигры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплек с 4		

	совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплек с 4		
	совершенствования		Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами		Комплек с 4		
	совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплек с 4		
	учетный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на результат.	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Оценка техники хода на результат	Комплек с 4		
	совершенствования	Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплек с 4		
			Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплек с 4		
	совершенствования	Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплек с 4		
	учетный		Уметь: выполнять подъемы и спуски с	Оценка техники подъемов и	Комплек с 4		

			горы	спусков с горы			
	совершенствования	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1км.	уметь: освоить навыки конькового хода	текущий	Комплек с 4		
	совершенствования	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	уметь: освоить навыки конькового хода	текущий			
	совершенствования	Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий			
	совершенствования	Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	текущий			
	учетный		Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	Оценка техники скольжения			
	совершенствования	П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам	текущий			
	совершенствования		Уметь: применять изученный	текущий			

			материал в п/играх и эстафетах				
	совершенствования		Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах				
Волейбол (7 часов)	совершенствования	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мча в парах через сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мча в парах через сетку. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования			текущий	Комплек с 3		
	совершенствования			Оценка техники нападающего удара	Комплек с 3		
	совершенствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	текущий			
	совершенствования			текущий	Комплек с 3		

		игра.	действия				
	учетный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники верхней прямой подачи в разные зоны	Комплек с 3		
Баскетбол (7 часов)	совершенствования	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования						
	комбинированный	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Бросок мяча со средней дистанции.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в прыжке	Комплек с 3		

		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	технические действия				
	совершенствования	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Бросок мяча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплек с 3		
	совершенствования						
	учетный	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Бросок мяча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплек с 3		
Прыжок в высоту способом «перешагивание». (3 часа)	совершенствование	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	текущий	Комплек с 4		
	совершенствование	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	текущий	Комплек с 4		

		«перешагивание» (отталкивание, переход планки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.					
	совершенствование	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в высоту «перешагиванием»	Комплек с 4		
Бег на средние дистанции (2 часа)	совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Комплек с 4		
	совершенствование				Комплек с 4		
Спринтерский бег, эстафетный бег (2 часов)	совершенствование	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий	Комплек с 4		
	учетный	Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	«5» - «4» - «3» -	Комплек с 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 500 грамм	совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание гранаты на дальность. ОРУ в движении.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранату на	текущий	Комплек с 4		

на дальность (3 часа)		П/игра «Лапта»	дальность				
	совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание гранаты на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. Соревнования по л/атлетике. Рекорды. П/игра «Лапта»	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранаты на дальность	Оценка техники выполнения метания гранаты на дальность	Комплек с 4		
	учетный	Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лапта»	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплек с 4		