

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 (юноши) 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	Комплекс 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	Комплекс 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	Комплекс 1		

		скоростно-силовых качеств					
	совершенствование	Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	«5» - 4.4сек «4» - 5.1 сек «3» - 5.2 сек	Комплек с 1		
	учетный	Бег 1000 м на выносливость. Прыжок в длину. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать 1000 м	текущий	Комплек с 1		
Прыжок в длину. Метание гранаты 700грамм. Бег на средние дистанции (4 часов)	комплексный	Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину. Полет и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранату; бегать средние дистанции	Оценка техники бега « 5» - 4.40 мин «4» - 5.40 мин «3» - 5.41 мин	Комплек с 1		
	комбинированный	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты 700 гр на дальность. ОРУ. Игра в футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранату	Оценка техники выполнения прыжка с разбега «5» - 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см	Комплек с 1		
	совершенствования	Метание гранаты из различных положений. Развитие силы. Бег (15 мин). Развитие	Уметь: метать гранату; бегать на средние дистанции	текущий	Комплек с 1		

		выносливости.					
	совершенствование	Бег (20 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранату	текущий	Комплекс 1		
Совершенствование скоростно-силовых качеств (2 часа)	совершенствование	«Челночный бег 3 x 10 м». Броски набивного мяча (3 кг). Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: бегать дистанцию, бросать мяч	текущий	Комплекс 1		
	учетный	«Челночный бег 3 x 10 м». Броски набивного мяча (2 кг). Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь: бегать дистанцию, бросать мяч (на результат)	Оценка техники выполнения бега 7.3, 8.0, 7.7 сек	Комплекс 1		
Прыжок в высоту способом «перешагивание» (3 часа)	Изучение нового материала	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение подбору разбега. Отталкивание. Висы и подтягивания на перекладине.	Уметь: прыгать в высоту	текущий	Комплекс 1		
	совершенствование	Обучение подбора разбега с 5-9 шагов. Перепрыгивание. Приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	Уметь: прыгать в высоту	текущий	Комплекс 1		
	учетный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-9 шагов	Уметь: прыгать в высоту на	Оценка техники выполнения	Комплекс		

		разбега. Висы и подтягивания на перекладине.	результат	прыжка	с 1		
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. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Угол в упоре. 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 с гантелями. 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 с гантелями. 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 с гантелями. 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 с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка техники подтягивания в висе: «5» - 11 раз «4» - 9 раз «3» - 7 раз	Комплек с 2		
Опорный прыжок. Лазанье по канату. Строевые упражнения (6 ч)	совершенствования	Опорный прыжок через коня. 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. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через г/скакалку за 1 минуту	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	текущий	Комплек с 2		
	учетный	Опорный прыжок через коня. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через г/скакалку за 1 минуту	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	Оценка техники прыжка через коня	Комплек с 2		
	комбинированный	Лазанье по канату в два, три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок,	Оценка прыжка через скакалку за	Комплек с 2		

		Эстафета. Прыжки через г/скакалку за 1 минуту	лазать по канату	1 минуту			
	совершенствования	Лазанье по канату в два, три приема; без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств. Эстафета.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	текущий	Комплек с 2		
	Учетный	Лазанье по канату на скорость. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по канату	Оценка лазанья по канату на скорость (6 м): «5» - 11 сек «4» - 13 сек «3» - 15 сек	Комплек с 2		
Акробатика (6 ч)	совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		

Ритмическая гимнастика (3 часа)	совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	совершенствования	Комбинация из разученных элементов (стойка на одной ноге (равновесие), кувырок вперед, стойка на лопатках). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	текущий	Комплек с 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов (кувырок вперед, кувырок назад выход в широкую стойку, «мост» с помощью). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	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	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической	текущий	Комплек с 2		

		гимнастики.	гимнастики				
	совершенствования	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплек с 2		
	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 различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	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. 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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	текущий	Комплек с 3		

		защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	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	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий	Комплек с 3		

		сопротивлением. Сочетание приемов ведения, броска и передачи мяча. Учебная игра	технические 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	Комплекс 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	Комплекс 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	Комплекс 4		
	совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 4		
	совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Игры на лыжах. Прохождение	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 4		

		дистанции до 1000м.					
	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 5 км на результат.	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Оценка техники хода на результат 27.00, 29.00, 30.00 мин	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 горы	Оценка техники подъемов и спусков с горы	Комплек с 4		
	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 материал в п/играх и эстафетах	текущий			
	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий			
	совершенствования			текущий	Комплек		

		блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	технические действия		с 3		
	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	Комплекс 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	Комплекс 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	Комплекс 3		
	совершенствования						
	комбинированный	Совершенствование остановок и передвижения игрока. Бросок	Уметь: выполнять в игре или игровой	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		

		мяча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	ситуации тактико-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	Уметь: прыгать в	текущий	Комплек		

		разбега способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	высоту с разбега;		с 4		
	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 (100м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта	Оценка техники бега «5» - 14.5сек «4» - 14.9 сек «3» - 15.5 сек	Комплек с 4		

Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 грамм на дальность (3 часа)	совершенствование	Прыжок с 13-15 шагов разбега. Приземление. Метание гранаты на дальность. ОРУ в движении. Игра в футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранату на дальность	текущий	Комплек с 4		
	совершенствование	Прыжок с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. Соревнования по л/атлетике. Рекорды. Игра в футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранаты на дальность	Оценка техники выполнения метания гранаты на дальность «5» - 32 м «4» - 26 м «3» - 22 м	Комплек с 4		
	учетный	Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. Игра в футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега «5» - 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см	Комплек с 4		