

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
<b>1 четверть 27 часов</b>							
<b>Легкая атлетика (17 часов) 9 класс</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		
	совершенствование	Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		
	совершенствование	Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		

		действиям.					
	совершенствование	Низкий старт (30-40 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: 8.6, 8.9, 9,1сек Д.: 9.1,9.3,9.7сек	Комплекс 1		
	учетный	Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Бег 30 м: М.:4,5; 5.3; 5.5сек Д.:4.9;5.8; 6.0сек	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание м/мяча (5 часов)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча. ОРУ в движении. П/и «попади в мяч». История отечественного спорта.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1		
	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1		

	совершенствования	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, приземление. Метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1		
	учетный	Прыжок в длину на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения прыжка с разбега М.: 420, 400, 380см Д.: 380, 360, 340 см	Комплекс 1		
	комплексный	Метание мяча на результат. Бег 1500 м. П/игра «Лапта». Правила соревнований на средние дистанции	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения метания мяча М.: 45,40,31 м Д.: 28,20,18 м	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег (1500 м – д., 2000м – м). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать на средние дистанции	Текущий М.: 8.30, 9.00, 9.20 мин Д.: 7.30, 8.30, 9.00 мин			
	учетный	Прыжок с места на результат. Бег (1500 м – д., 2000м – м).	<b>Уметь:</b> бегать по дистанции 2000м;	Оценка техники выполнения			

		Развитие выносливости. П/игра «Лапта»	выполнять прыжок с места	прыжка с места			
Совершенствование скоростно-силовых качеств (2 часа)	совершенствование	«Челночный бег 3 x 10 м». Броски набивного мяча (2 кг). Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать дистанцию, бросать мяч	текущий	Комплекс 1		
	учетный	«Челночный бег 3 x 10 м». Броски набивного мяча (2 кг). Развитие скоростно - силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать дистанцию, бросать мяч (на результат)	Оценка техники выполнения бега	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.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту	текущий	Комплекс 1		
	совершенствование	Обучение подбора разбега с 9-11 шагов. Перепрыгивание. Приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту	текущий	Комплекс 1		
	учетный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Висы и подтягивания на перекладине.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту на результат	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 1		

**Спортивные игры (10 часов)**

Волейбол (7 часов)	Изучение нового материала	ТБ при игре волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками парами через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и перемещений	Комплекс 2		
	комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении из 3-й зоны. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным	текущий	Комплекс 2		

		подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении из 3-й зоны. Учебная игра.	правилам				
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении из 3-й зоны. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении из 3-й зоны. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
баскетбол (3 часа)	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3		

	комбинированный	. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола. Учебная игра.	<b>Уметь::</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3		
	комбинированный	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча от груди на месте с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска двумя руками от головы в прыжке	Комплекс 3		
<b>2 четверть (21 час)</b>		<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висячем положении (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висячем положении (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Переход с шага на месте на	<b>Уметь:</b> выполнять	текущий	Комплекс		

		ходьбу в колонне. Подтягивание в висе (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	строевые приемы, висы		2		
	совершенствование	Выполнение команд «Полшага!» , «полный шаг!». ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения на г/скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения на г/скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2		
	учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Выполнение комбинации упражнений на г/скамейке и ОРУ с г/палками. Подтягивание в висе.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, висы	Оценка техники выполнения висов, подтягивание в висе:  М: 10-8-6  д.: 16-12-8	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Лазанье по канату.	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом ноги врозь (д), способом «согнув ноги» (м). Выполнение	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2		

(6 ч)		комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
	комплексный	Опорный прыжок способом ноги врозь (д), способом «согнув ноги» (м). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2		
	учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
	комплексный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату в 2 приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по канату в 2 приема	текущий	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату в 2 приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по канату в 2 приема	текущий	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату. Лазанье по г/лестнице. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> лазать по канату	Оценка лазанья по канату	Комплекс 2		
Акробатика (6 ч)	Разучивание нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперед, назад, стойка	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в	текущий	Комплекс 2		

		на лопатках. Развитие координационных способностей.	комбинации				
комплексный		Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2		
комплексный		Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2		
комплексный		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Длинный кувырок вперед, назад (д). «Мост» из положения лежа с помощью (без помощи). ОРУ на гибкость.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс 2		
учетный		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Длинный кувырок вперед, назад (д). «Мост» из положения лежа с помощью (без помощи). ОРУ на гибкость.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка упражнения на гибкость	Комплекс 2		

	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Длинный кувырок вперед, назад (д). «Мост» из положения лежа с помощью (без помощи). ОРУ со скакалкой. ОРУ на гибкость. Эстафета с обручем	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
Ритмическая гимнастика (3 часа)	Изучение нового материала	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	<b>Уметь:</b> выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплекс 2		
	комплексный	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	<b>Уметь:</b> выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплекс 2		
	учетный	Выполнения комплекса ритмической гимнастики	<b>Уметь:</b> выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Оценка выполнения комплекса ритмической гимнастики	Комплекс 2		
<b>3 четверть (30 часов)</b>		<b>Спортивные игры (12 часов)</b>					
Баскетбол (12 ч)	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения т бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3		

		игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра.					
совершенствование		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения т бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3		
совершенствование		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения т бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3		
комплексный		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3		
комплексный		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным	текущий	Комплекс 3		

		сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	правилам; знать жесты судьи				
	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Судейские жесты. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	Оценка штрафного броска	Комплекс 3		
	комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. Судейские жесты.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	текущий	Комплекс 3		
	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	текущий	Комплекс 3		
	изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками сверху в прыжке. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении «заслон». Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	текущий	Комплекс 3		
	совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по	текущий	Комплекс 3		

		Бросок двумя руками сверху в прыжке. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении «заслон». Учебная игра.	упрощенным правилам; знать жесты судьи				
	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками сверху в прыжке. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении «заслон». Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	текущий	Комплекс 3		
	совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками сверху в прыжке. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении «заслон». Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	Оценка сочетания приемов передач, ведения и бросков	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (18 ч)  Изучение лыжных ходов, преодоление спусков и впадин, подъемы в гору	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.	<b>Уметь:</b> подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжные ходами	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными	текущий	Комплекс 4		

		Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2000м.	лыжные ходами				
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000 м.	<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 4		
	комплексный		<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 4		
	учетный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на результат.	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию 2 км на результат	Оценка техники хода на результат М.:17.30, 18.00, 19.00мин Д.: 19.30, 20.00, 21.00мин	Комплекс 4		
	Изучение нового материала	Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	<b>Уметь:</b> выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплекс 4		
			<b>Уметь:</b> выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплекс 4		

	комплексный	Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	<b>Уметь:</b> выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплекс 4		
	учетный		<b>Уметь:</b> выполнять подъемы и спуски с горы	Оценка техники подъемов и спусков с горы	Комплекс 4		
	Изучение нового материала	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.	<b>уметь:</b> освоить навыки конькового хода	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	<b>уметь:</b> освоить навыки конькового хода	текущий			
	комплексный	Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий			
	комплексный	Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности	<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	текущий			
	учетный		<b>Уметь:</b> кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	Оценка техники скольжения			

	комплексный	П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	<b>Уметь:</b> знать правила соревнований по лыжным гонкам	текущий			
	комплексный		<b>Уметь:</b> применять изученный материал в п/играх и эстафетах	текущий			
	комплексный		<b>Уметь:</b> применять изученный материал в п/играх и эстафетах	текущий			
<b>4 четверть (21 часа)</b>		<b>Спортивные игры (14 часов)</b>					
Волейбол (7 часов)	Изучение нового материала	ТБ во время на занятиях спортиграми. Терминология игры волейбол. Судейские жесты. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>Уметь:</b> знать правила соревнований по волейболу; знать судейские жесты	текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			текущий	Комплекс 3		
	комплексный			текущий	Комплекс 3		

	комплексный	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини волейбол. П/игра «Во встречных колоннах»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий			
	комплексный				Комплекс 3		
	учетный	Обобщение пройденного материала по теме волейбол. Игра в мини волейбол. П/ игра во встречных колоннах»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней подачи, верхней и нижней передачи мяча	Комплекс 3		
Баскетбол (7 часов)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	текущий	Комплекс 3		
	комплексный						

		баскетбол.	правильно технические действия				
учетный		Бросок двумя руками от головы в движении. Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска двумя руками от головы в движении	Комплекс 3		
Комплексный		Бросок одной рукой от плеча со средней линии с места. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс 3		
Комплексный							
учетный		Бросок одной рукой от плеча со средней линии с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		

**Легкая атлетика (7 часов)**

<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (2 часа)</p>	<p>совершенствование</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание). Метание м /мяча в цель. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель</p>	<p>текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>		
	<p>комбинированный</p>	<p>Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Переход планки. Метание м /мяча в цель. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту «перешагиванием»</p>	<p>Комплекс 4</p>		
<p>Бег на средние дистанции (2 часа)</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. П/игра «лапта».</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000м</p>	<p>текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>		
	<p>совершенствование</p>	<p>Бег (1500м (д) и 2000м (м)). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. П/игра «лапта».</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000м</p>	<p>М.: 8.30, 9.00, 9.20мин Д.: 7.30, 8.30, 9.00мин</p>	<p>Комплекс 4</p>		

Спринтерский бег, эстафетный бег (2 часа)	комбинированный	Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	текущий	Комплекс 4		
	учетный	Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	М.: 8.6, 8.9, 9.1 сек Д.: 9.1, 9.3, 9.7 сек	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (1 часа)	совершенствование	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 4		