

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 (15 часов) 7 класс							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		
	совершенствование	Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		
	совершенствование	Высокий старт (20-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		

	совершенствование	Высокий старт (20-40 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Комплекс 1		
	учетный	Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Бег 30 м: М. Д.:	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание м/мяча (5 часов)	Изучение нового материала	Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ в движении. П/и «попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1		
	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1	.	
	совершенствования	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1		

	учетный	Прыжок в длину на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения прыжка с разбега	Комплекс 1		
	учетный	Метание мяча на результат. Бег 1500 м. П/игра «Лапта». Правила соревнований на средние дистанции	Уметь: метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения метания мяча	Комплекс 1		
Совершенствование скоростно-силовых качеств (2 часа)	совершенствование	«Челночный бег 3 x 10 м». Броски набивного мяча (2 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	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 разбега. Висы и подтягивания на перекладине.	Уметь: прыгать в высоту на результат	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 1		
Спортивные игры (12 часов)							
Волейбол (9 часов)	Изучение нового материала	ТБ при игре волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками паром через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2	08.10	
	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками паром через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2	9.10	
	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками паром через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и перемещений	Комплекс 2	14.10	
	комплексный	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2	16.10	

	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку	Комплекс 2	18.10	
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2	21.10	
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс 2	23.10	
	комплексный	Стойки и передвижение игрока. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2	25.10	
	комплексный	Стойки и передвижение игрока. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 2	28.10	
баскетбол (3 часа)	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре баскетбол. Повороты с мячом.	Уметь: играть в баскетбол по	текущий	Комплекс 3	30.10	

		Остановка прыжком. Передача мяча от груди на месте с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Игра в баскетбол.	упрощенным правилам				
	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.	Уметь:: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3	01.11	
	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.	Уметь: : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и разной высотой отскока	Комплекс 3	11.11	
2 четверть (21 час)		Гимнастика (18 часов)					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2	13.11	

	совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево). ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2	15.11	
	совершенствование	Выполнение команд «Полшага!» , «полный шаг!». ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися. Упражнения на г/скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2	18.11	
	совершенствование	Выполнение команд «Полшага!» , «полный шаг!». ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися. Упражнения на г/скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2	20.11	
	совершенствование	Выполнение команд «Полшага!» , «полный шаг!». ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися. Упражнения на г/скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2	22.11	

	учетный	Выполнение комбинации упражнений на г/скамейке и ОРУ с г/палками. Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе: М: 8-6-3 д.: 19-15-8	Комплекс 2	25.11	
Опорный прыжок. Лазанье по канату. (6 ч)	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом ноги врозь (д). выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2	27.11	
	комплексный	Опорный прыжок способом ноги врозь (д). выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2	29.11	
	учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	02.12	
	комплексный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату в 2 приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по канату в 2 приема	текущий	Комплекс 2	04.12	
	Учетный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату в 2 приема. Развитие	Уметь: лазать по канату в 2 приема	текущий	Комплекс 2	06.12	

		силовых способностей.					
	Учетный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату. Лазанье по г/лестнице. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: лазать по канату	Оценка лазанья по канату	Комплекс 2	09.12	
Акробатика (6 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед и в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2	11.12	
	комплексный	Кувырок вперед и в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2	13.12	
	комплексный	Кувырок вперед и в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2	16.12	
	комплексный	Слитный кувырок вперед и назад (2-4 кувырка). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой. ОРУ на гибкость.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс 2	18.12	

Ритмическая гимнастика (3 часа)	учетный	Слитный кувырок вперед и назад (2-4 кувырка). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой. ОРУ на гибкость.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка упражнения на гибкость	Комплекс 2	20.12	
	Учетный	Слитный кувырок вперед и назад (2-4 кувырка). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой. ОРУ на гибкость. Эстафета с обручем	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	23.12	
	Изучение нового материала	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплекс 2	25.12	
	комплексный	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплекс 2	27.12	
	учетный	Выполнения комплекса ритмической гимнастики	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Оценка выполнения комплекса ритмической гимнастики	Комплекс 2	30.12	

3 четверть (30 часов)		Спортивные игры (12 часов)					
Баскетбол (12 ч)	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3	15.01	
	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	17.01	
	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	20.01	
	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3	22.01	

		Учебная игра.					
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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи		Комплекс 3	24.01	
комплексный		Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Судейские жесты. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	Оценка штрафного броска	Комплекс 3	27.01	
комплексный		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. Судейские жесты.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи		Комплекс 3	29.01	
комплексный		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи		Комплекс 3	31.01	
изучение нового материала		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать		Комплекс 3	03.02	

			жесты судьи				
	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи		Комплекс 3	05.02	
	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи		Комплекс 3	07.02	
	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3	10.02	
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.	Уметь: подбирать лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки		Комплекс 4	12.02	
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами		Комплекс 4	14.02	
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом.	Уметь: кататься на лыжах различными		Комплекс	17.02	

		Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	лыжные ходами		4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами		Комплекс 4	19.02	
	комплексный		Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами		Комплекс 4	21.02	
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами		Комплекс 4	24.02	
	учетный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Оценка техники хода на результат	Комплекс 4	26.02	
	Изучение нового материала	Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы		Комплекс 4	28.02	
			Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы		Комплекс 4	03.03	
	комплексный	Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». Игры на лыжах.	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы		Комплекс 4	05.03	

	учетный		Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Оценка техники подъемов и спусков с горы	Комплекс 4	07.03	
	Изучение нового материала	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1км.	уметь: освоить навыки конькового хода		Комплекс 4	10.03	
	комплексный	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	уметь: освоить навыки конькового хода			12.03	
	комплексный	Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами			14.03	
	комплексный	Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы			17.03	
	учетный		Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами; спускаться с горы	Оценка техники скольжения		19.03	
	комплексный	П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам			21.03	

	комплексный		Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах			24.03	
	комплексный		Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах			26.03	
4 четверть (24 часа)		Спортивные игры (14 часов)					
Волейбол (7 часов)	Изучение нового материала	ТБ при во время на занятиях спортиграми. Терминология игры волейбол. Судейские жесты.	Уметь: знать правила соревнований по волейболу; знать судейские жесты		Комплекс 3	07.04	
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	09.04	
	Комплексный				Комплекс 3	11.04	
	комплексный				Комплекс 3	14.04	
	комплексный	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять			16.04	
	комплексный	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини волейбол. П/игра «Во встречных колоннах»			Комплекс 3	18.04	

			правильно технические действия				
	учетный	Обобщение пройденного материала по теме волейбол. Игра в мини волейбол. П/ игра во встречных колоннах»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней подачи, верхней и нижней передачи мяча	Комплекс 3	21.04	
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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	23.04	
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	25.04	
	комплексный					28.04	

	учетный	Бросок двумя руками от головы в движении. Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска двумя руками от головы в движении	Комплекс 3	30.04	
	Комплексный	Бросок одной рукой от плеча со средней линии с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	06.05	
	Комплексный						
	учетный	Бросок одной рукой от плеча со средней линии с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3	02.05	

Легкая атлетика (10 часов)

<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (3 часа)</p>	<p>совершенствование</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание). Метание м /мяча в цель. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель</p>	<p>текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>05.05</p>	
	<p>комбинированный</p>	<p>Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание м /мяча в цель. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель</p>	<p>текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>07.05</p>	
	<p>комбинированный</p>	<p>Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание м /мяча в цель. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту «перешагиванием»</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>12.05</p>	
<p>Бег на средние дистанции (2 часа)</p>	<p>Изучение нового материала совершенствование</p>	<p>Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать на дистанцию 1000м</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4 Комплекс 4</p>	<p>14.05 16.05</p>	

Спринтерский бег, эстафетный бег (2 часов)	комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	текущий	Комплекс 4	19.05	
	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	текущий	Комплекс 4	21.05	
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (3 часа)	совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание м/мяча на дальность с места. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 4	23.05	
	совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с места. На результат. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения метания мяча на дальность	Комплекс 4	26.05	
	учетный	Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лапта»	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 4	28.05	

