

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 (17 часов) 8 класс							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 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	Низкий 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	Низкий старт (30-40 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	Низкий старт (30-40 м), бег с ускорением (70-80 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. 4.7, 5.1, 5.8сек Д.:9.2, 9.4, 9.7сек	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 11-13 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 11-13 шагов разбега, приземление. Метание мяча с 5-6 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 М.: 400, 380, 360см Д.: 370, 340, 320 см	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 М.: 39,31,23 м Д.: 26,19,16 м	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег (1500 м – д., 2000м – м). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать на средние дистанции	Текущий М.: 9,00, 9.30, 10,00 мин Д.: 7.30, 8.00, 8.30 мин			
	учетный	Прыжок с места на результат. Бег (1500 м – д., 2000м – м). Развитие выносливости. П/игра «Лапта»	Уметь: бегать на средние дистанции; выполнять прыжок с места	Оценка техники выполнения прыжка с места М.:210,195,160 см Д.: 200,180,145 см			

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 М.: 8.0, 8.7, 9.0сек Д.: 8.6, 9.4, 9.9	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 (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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и перемещений	Комплекс 2		
	комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку	Комплекс 2		

		Игра по упрощенным правилам.					
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс 2		
баскетбол (3 часа)	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча от груди на месте с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Игра в баскетбол.	Уметь: 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.	Уметь:: 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.	Уметь: : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и разной высотой отскока	Комплекс 3		
2 четверть (21 час)		Гимнастика (18 часов)					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево), «Прямо!» ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» (налево), «Прямо!». ОРУ с г/палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	текущий	Комплекс 2		

		для развития гибкости.					
	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		
	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		
	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		
	учетный	Выполнение комбинации упражнений на г/скамейке и ОРУ с г/палками. Подтягивание в вися.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы	Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в вися: М: 9-7-5 д.: 17-15-8	Комплекс 2		

Опорный прыжок. Лазанье по канату. (6 ч)	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом ноги врозь (д), способом «согнув ноги» (м). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2		
	комплексный	Опорный прыжок способом ноги врозь (д), способом «согнув ноги» (м). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2		
	учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
	комплексный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по канату в 2 приема	текущий	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ с мячами. Лазанье по г/канату в 2-3 приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: 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.	Уметь: лазать по канату	Оценка лазанья по канату	Комплекс 2		

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		
	комплексный	Кувырок вперед и в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.(д). Кувырок назад ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ со скакалкой.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2		
	комплексный	Кувырок вперед и в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ со скакалкой.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс 2		
	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		
	учетный	Слитный кувырок вперед и назад (2-4 кувырка). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения лежа без помощи. ОРУ со скакалкой. ОРУ на	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка упражнения на гибкость	Комплекс 2		

		гибкость.					
	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 акробатических элементов	Комплекс 2		
Ритмическая гимнастика (3 часа)	Изучение нового материала	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплекс 2		
	комплексный	Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	текущий	Комплекс 2		
	учетный	Выполнения комплекса ритмической гимнастики	Уметь: выполнять шаги и связки ритмической гимнастики	Оценка выполнения комплекса ритмической гимнастики	Комплекс 2		
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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс 3		

		Учебная игра.					
	совершенствование	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		
	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		
	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	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; знать жесты судьи	текущий	Комплекс 3		

		Учебная игра.					
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		
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	текущий	Комплекс 3		
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	текущий	Комплекс 3		
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 жесты судьи	текущий	Комплекс 3		
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	текущий	Комплекс 3		

	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	текущий	Комплекс 3		
	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		
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	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. П/игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	текущий	Комплекс 4		

	комплексный	дистанции 2 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий	Комплекс 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 М.: 18,19,20 мин Д.: 20,21, 23 мин	Комплекс 4		
	Изучение нового материала	Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплекс 4		
			Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплекс 4		
	комплексный	Подъемы и спуски с горок различной высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах.	Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	текущий	Комплекс 4		
	учетный		Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы	Оценка техники подъемов и спусков с горы	Комплекс 4		
	Изучение нового	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение	уметь: освоить навыки конькового	текущий	Комплекс 4		

	материала	дистанции до 1 км.	хода				
	комплексный	Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	уметь: освоить навыки конькового хода	текущий			
	комплексный	Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	текущий			
	комплексный	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			
	комплексный	П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам	текущий			
	комплексный		Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	текущий			

	комплексный		Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	текущий			
4 четверть (24 часа)		Спортивные игры (14 часов)					
Волейбол (7 часов)	Изучение нового материала	ТБ во время на занятиях спортиграми. Терминология игры волейбол. Судейские жесты. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь: 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.	Уметь: 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»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	текущий			
	комплексный			текущий	Комплекс 3		

			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		
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	текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс 3		
	комплексный						
	учетный	Бросок двумя руками от головы в движении. Стойка и передвижение игрока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники броска двумя руками от головы	Комплекс 3		

		Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	правилам; выполнять правильно технические действия	в движении текущий			
	Комплексный	Бросок одной рукой от плеча со средней линии с места. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: 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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
Легкая атлетика (10 часов)							
Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (3 часа)	совершенствование	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-	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель	текущий	Комплекс 4		

		силовых качеств.					
	комбинированный	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.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель	текущий	Комплекс 4		
	комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание м /мяча в цель. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч в цель	Оценка техники прыжка в высоту «перешагиванием»	Комплекс 4		
Бег на средние дистанции (2 часа)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Комплекс 4		
	совершенствование				Комплекс 4		
Спринтерский бег, эстафетный бег (2 часов)	комбинированный	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 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		

	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	М.: 9.3, 9.6, 9.8сек Д.: 9.5, 9.8, 10.0сек	Комплекс 4		
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (3 часа)	совершенствование	Прыжок с 11-13 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		
	совершенствование	Прыжок с 11-13 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		
	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		