

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ных качеств. Старты из различных положений					
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольные	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин			
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Липта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

местности,							
------------	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
преодоление препятствий (9 ч)		Развитие выносливости. Терминология кроссового бега					
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей					

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>).	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	и в комбинации				
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 3		

			приемы				
--	--	--	--------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		подачи мяча			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	3 Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

		баскетбол					
--	--	-----------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3		
--	-----------------	---	--	---------	------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	выполнять технические приемы				
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3		
	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей					
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный						
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодо-	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
ние препятствий (9 ч)	Совершенст ования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 4		
	Совершенст ования						
	Совершенст ования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 4		
	Совершенст ования	Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 4		
	Совершенст ования						
	Совершенст ования	Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 4		
	Совершенст ования						
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Компл екс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтер- ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбиниров анный	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге					
	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми-	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание малого мяча (5 ч)		разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	шень и на дальность				
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий			