

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 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 (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с. | Комплекс 1 | | |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см | Комплекс 1 | | |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс 1 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|------------|---|---|
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Без учета времени | Комплекс 1 | | |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
| | | Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | | | | | |
| | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствование | | | | | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | | | |
| | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.; д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 | | |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствование | | | | | | |
| | Совершенствование | | | | | | |
| | Совершенствование | | | | | | |
| | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Комплекс 2 | | |
| | Учетный | | | | | | |
| | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | Развитие скоростно-силовых способностей | | опорного прыжка | | | |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | Совершенствование | | | | | | |
| | Совершенствование | | | | | | |
| | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Компл екс 2 | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Учетный | | | | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3) | |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| Волейбол (18 ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Компл екс 3 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | Совершенствования | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку | | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|---|---|
| | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | | | | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | | | Текущий | | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам 3 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| | Совершенствования | | | | | | |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | Комбинированный | снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | | | | | |
| | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
| | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| | Комбинированный | | | | | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | Текущий | | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | Текущий | | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой | Уметь: играть в баскетбол по | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---------------------|--|--|--|--|
| | | места. Бросок мяча в движении одной | упрощенным правилам | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---------------------|--|--|--|--|

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|------------|---|---|
| | | рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| | Комбинированный | | | Оценка техники штрафного | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------|--|--|--|
| | | | | броска | | | |
|--|--|--|--|--------|--|--|--|

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|------------|---|---|
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|------------|---|---|
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Без учета времени | Комплекс 4 | | |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Совершенствования | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с. | Комплекс 4 | | |
| Прыжок в высоту. Метание малого | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комбинированный | | | | | | |

Окончание табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|
| мяча (5 ч) | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс 4 | | |
| | Комбинированный | | | Оценка техники метания мяча с разбега | Комплекс 4 | | |
| | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; д.: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м | Комплекс 4 | | |