

Рассмотрено
На заседании ШМО

Протокол № _____
« ____ » _____ 2015 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

« ____ » _____ 2015 г.



Ивашкин М.А.
_____ 2015 г.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30
имени Антоновой Лоры Леонидовны**

**Рабочая программа
по физической культуре**

Срок реализации программы: 1 год

Классы: 5 классы

Составитель программы: Комиссаров К.К.

Нижний Новгород
2015

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 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)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	(60 м)				
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 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 (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>)	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий			
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
	Комплексы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий			
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка	Комплекс 3		
	Совершенствования			техники выполнения стойки и передвижений			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б					
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий			
	Комплексный						
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча 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	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий			
	Комплексный						
	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Текущий		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	действия в игре				
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Компл екс 3		
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексы			Оценка техники броска снизу в движении			
	Комплексы			Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий. Оценка	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия в игре	техники броска одной рукой от плеча в движении			
	Комплексы						
	Комплексы						
	Комплексы	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодолению препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма					
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		