

Рабочий план на I- четверть (18 часов)

№	Содержание материала	Инвентарь, оборудование	Колич. часов	Дата провед
1	Теоретические сведения, воспитание физических качеств.	Нестандартное оборудование, конспект.		В процессе уроков
2	Бег на короткие дистанции А) 30 метров Б) челночный бег 4 х 9 м В) 60 метров Г) 100 метров Д) эстафетный бег	Секундомер, эстафетные палочки,	5 ч	
3	Метание малого мяча, (гранаты) А) в цель Б) на дальность	Теннисные мячи, гранаты.	5 ч	
4	Прыжки в длину	Измерительная лента, прыжковая яма.	3 ч	
5	Кроссовая подготовка	Секундомер, скакалки.	3 ч	
6	Подтягивание	Перекладина.	1 ч	
∅	Эстафетный бег	эстафетные палочки	1ч.	

Рабочий план на II - четверть (14 часов)

№	Содержание материала	Инвентарь, оборудование	Колич. часов	Дата провед
1	Теоретические сведения, воспитание физических качеств.	Нестандартное оборудование, конспект.	В процессе уроков	
2	Баскетбол	Баскетбольные мячи, скакалки, нестандартное оборудование.	14 ч	
	А) передача мяча		3 ч	15/16/22/23
	Б) ведение мяча		3 ч	18/19/20
	В) броски в кольцо		3 ч	21/22/23
	Г) упражнения в защите		2 ч	24/25
	Д) упражнения в нападении		2 ч	26/27
	Е) учебная игра		1 ч	28/29

Рабочий план на III - четверть (20 часов)

№	Содержание материала	Инвентарь, оборудование	Колич. часов	Дата провед
1	Теоретические сведения, воспитание физических качеств.	Нестандартное оборудование, конспект.	В процессе уроков	
2	Волейбол А) техника перемещений Б) верхняя передача мяча В) нижняя передача мяча Г) верхняя прямая подача Д) нижняя прямая подача Е) учебная игра в волейбол	Волейбольные мячи, нестандартное оборудование.	12 ч 1 ч 2 ч 2 ч 2 ч 2 ч 3 ч	
3	Баскетбол А) защитные действия Б) учебная игра	Баскетбольные мячи	5 ч 2 ч 3 ч	
4	Гимнастика А) лазание по наклон гимнаст. скамейке Б) по лестнице В) по бревну	Гимнастическая скамейка, маты, шведская стенка	3 ч 1 ч 1 ч 1 ч	

Рабочий план на IV - четверть (16 часов)

№	Содержание материала	Инвентарь, оборудование	Колич. часов	Дата провед
1	Теоретические сведения, воспитание физических качеств.	Нестандартное оборудование, конспект.		В процессе уроков
2	Бег на короткие дистанции А) 30 метров Б) челночный бег 4 х 9 м В) 60 метров Г) 100 метров Д) эстафетный бег	Секундомер, эстафетные палочки.	5 ч	
3	Метание малого мяча, (гранаты) А) в цель Б) на дальность	Теннисные мячи, гранаты	3 ч	
4	Прыжки в длину	Измерительная лента, прыжковая яма.	3 ч	
5	Подтягивание <i>Бег на длин. дистанции</i>	Перекладина, <i>секундомер</i>	1 ч 1 ч	
6	Подвижные, спортивные игры, эстафеты.	Ленты, мячики, скакалки, эстафетные палочки.	3 ч	