

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с.Старая Рачейка  
м.р.Сызранский Самарской области

«Утверждаю»

«Согласовано»

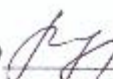
Рассмотрено на заседании МО

Заместитель директора по УВР

Протокол № 1 от «28» 08 2014 г.

Директор ГБОУ СОШ с.Ст.Рачейка

 /Л.А.Евсеева/

Руководитель ШМО  /Ю.С.Андоскина /

  
/А.В.Прунов/  
«28» 08 2014 г.

«29» 08 2014 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
в 5,6 классе  
учителя  
Мироновой О. И.

на основе рабочей программы физическая культура учащихся 5- 9 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

Издательство М: «Просвещение», 2012

2014г.

## Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 5-6 классе на 2014 – 2015 учебный год

### Пояснительная записка

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 5-6

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю:** 3 часа

#### 1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 5-6 классах

- обеспечивает усвоение школьниками 5-6 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классах.

#### 1.2. Цель программы:

- освоение учащимися 5-6 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

#### 1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

Федерального компонента государственных образовательных стандартов –приказ МОиН от 05.03.2004 №1089

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2010 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

#### 1.4. Учебно – методический комплекс

**Класс:** 5

**Количество часов в неделю:** 3

<b>Программа</b>	<b>Учебники, учебные и методические пособия</b>
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2010

**Класс: 6**

**Количество часов в неделю: 3**

<b>Программа</b>	<b>Учебники, учебные и методические пособия</b>
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Виленский М. Я. Физическая культура 5-7 класс. М.: Просвещение, 2010

### **1.5. Цели изучения курса**

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 5-6 класса**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал

### 1. Содержание программы курса физкультуры в 5-6 классах

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

**Уроки легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 5 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичек взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка** посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной

подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся 5-6 классов по физической культуре.**

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития видов спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
	Прыжок в длину с места	180	165
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30с	21мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в		



	стандартную мишень, м	12,0	10,0
--	-----------------------	------	------

### **Двигательные умения, навыки и способности**

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся**

**5 классов – 3 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 102 ч.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика - 20 часов</b>					
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.  Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный
2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий
3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий
4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий

5	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	предварительный
6	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча</b> Прыжок в длину. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	текущий
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
10	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий
11	Бег 1000 м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	текущий

12	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий
13	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
14	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
15	Равномерный бег. Бег в гору.	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
16	Равномерный бег. Русская лапта	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе.	текущий
17	Равномерный бег. Русская лапта	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Русская лапта	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Распределять силы в беге	текущий

19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Русская лапта	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Выполнять корректировку техники бега	текущий
20	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости. Русская лапта	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	бег на 2 км без учета времени
<b>Гимнастика - 18 часов</b>					
21	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Висы: согнувшись, прогнувшись	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
22	Подъем переворотом. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
23	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
24	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий

25	Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Уровень знаний по изученным темам		проверка знаний учащихся
26	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
27	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения</b> Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
30	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий

31	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	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. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	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. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	оценка техники выполнения опорного прыжка
33	<b>Акробатика</b> Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
34	Кувырок вперед	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
35	Кувырки вперед и назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
36	Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
37	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий



38	Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
<b>Волейбол – 10 часов</b>					
39	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
40	Передача мяча двумя руками сверху вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущей
42	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
43	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий

44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	
47	Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини- волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
48	Тренировочная игра в волейбол	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подач.	Владеть мячом в игре, правильно выполнять технические действия	текущий
<b>Лыжная подготовка – 24 часов</b>					
49	Основы лыжных ходов	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий

50	Одновременный безшажный ход	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
51	Одновременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
52	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
53	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
54	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах	Передвигаться на лыжах	текущий

55	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	Передвигаться на лыжах	текущий
56	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
57	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
58	Повороты с переступанием	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
59	Ход «коньком»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	текущий
60	Спуски и подъемы	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий

61	Подъем «полуелочкой»	«елочкой»,	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий
62	Подъем «полуелочкой»	«елочкой»,	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий
63	Спуск с горы. Торможение «плугом»		комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы	текущий
64	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»		комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. торможение «плугом», «полуплугом», спуск «змейкой».	Спускаться на лыжах с горы	текущий
65	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»		комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом».	Передвигаться на лыжах разными способами	текущий
66	Спуск с горы различными способами		учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Передвигаться на лыжах разными способами	зачетное занятие

67	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий
68	Спуски в средней стойке	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий
69	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке	Передвигаться на лыжах с использованием разных ходов	текущий
70	Лыжные гонки 2-3 км	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.	зачетное занятие
71	Лыжная эстафета	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий
72	Соревнования по лыжным гонкам	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	Передвигаться на лыжах	зачетное занятие

**Спортивные игры – 20 часов**

73	<b>Баскетбол</b> Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
74	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
75	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
76	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
77	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока

78	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
79	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
80	Бросок двумя руками от головы с места	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники ведения мяча на месте
81	Ведение мяча с изменением скорости	изучение нового материала	ОРУ в движении. 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.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
82	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий



83	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
84	Вырывание и выбивание мяча	учетный	Стойка и передвижение игрока. вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных движений	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	оценка техники броска одной рукой от плеча в движении
85	<b>Волейбол</b> Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
86	Встречные и линейные эстафеты	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
87	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	зачетный

89	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини- волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
90	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
91	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
92	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
93	Бег на средние дистанции	изучение нового материала	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м.	текущий
94	Бег на средние дистанции	совершенствования	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м. (на результат)	текущий

95	Спринтерский бег, эстафетный бег	комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
96	Высокий старт, бег с ускорением	совершенствования	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
97	Эстафетный бег	учетный	ОРУ в движении.	Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку	соревнования
98	Метание мяча. Русская лапта	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
99	Метание мяча. Русская лапта	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий

100	Метание мяча. Русская лапта	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
101	Разновидности прыжков. Русская лапта	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
102	Разновидности прыжков. Русская лапта		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий

**пояснительная**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 102 ч., 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика -11 часов</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий
4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий
5	Высокий старт	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	зачетный

6	Бег 100 м на результат	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий
7	Прыжок в длину	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега	текущий
8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	текущий
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	текущий
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробежать среднюю беговую дистанцию	текущий
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробежать среднюю беговую дистанцию	зачетный
<b>Кроссовая подготовка - 9 часов</b>					
12	Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий

13	Равномерный бег. Бег в гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
14	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
15	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
16	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
17	Равномерный бег. Бег по песку.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
18	Равномерный бег. Бег по песку.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
19	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
20	Равномерный бег. Бег по песку	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий

**Гимнастика -18 часов**



21	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
22	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
23	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
24	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
25	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках	зачетный
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
27	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий

28	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	текущий
29	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	текущий
30	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	текущий
31	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	текущий
32	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять упражнения, прыжок	строевые опорный	оценка техники опорного прыжка
33	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий
34	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий

35	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
37	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
38	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	оценка техники выполнения кувырков; лазание по канату на расстояние 4,5,6 м
<b>Спортивные игры (волейбол) – 18 часов</b>					
39	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенствов ания	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущей
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенствов ания	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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	совершенствов ания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенствов ания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	

47	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенствов ания	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
48	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенствов ания	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
49	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенствов ания	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
50	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенствов ания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

52	Тактика свободного нападения	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
53	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
54	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
55	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

56	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
----	---	-------------	--	--	---------

**Лыжная подготовка – 24 часа**

57	Освоение техники лыжных ходов	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий
58	Попеременный одношажный ход	совершенствование	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий
59	Попеременный двухшажный ход	совершенствование	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий
60	Одновременный бесшажный ход	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах	текущий

61	Одновременный бесшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Передвигаться на лыжах	текущий
62	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
64	Одновременный бесшажный ход	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	Зачетное задание (прохождение дистанции 1.5 км)
65	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
66	Контрольное прохождение дистанции 1 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	зачетный
67	Совершенствование техники лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
68	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий



69	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	зачетный
70	Освоение техники спуска с горы	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах	текущий
71	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	Передвигаться на лыжах	текущий
72	Спуск с горы разными способами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	Передвигаться на лыжах	текущий
73	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах	текущий
74	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах	текущий
75	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах	текущий

76	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах	текущий
77	Правила обгона. Обгон на дистанции	комплексный	Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах	текущий
78	Обгон на дистанции	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	Передвигаться на лыжах	текущий
79	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	комплексный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий
80	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	учетный	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	зачетное занятие п лыжной подготовке
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов</b>					
81	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
87	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
88	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	зачетный

**Легкая атлетика – 8 часов**

89	Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания»	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий
90	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий
91	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Бегать с максимальной скоростью	текущий
93	Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.	текущий
94	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий

95	Эстафетный бег	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий
96	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью	зачетный
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b>					
97	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий. Русская лапта	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе	текущий
98	Бег в гору. Преодоление препятствий. Русская лапта	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе	текущий
99	Равномерный бег по пересеченной местности. Русская лапта	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий

100	Равномерный бег по пересеченной местности. Русская лапта.	бег по местности.	совершенствовани я	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе	текущий
101	Равномерный бег по пересеченной местности. Русская лапта	бег по местности.	совершенствовани я	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе	текущий
102	Бег на 2000 м		учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	зачетный

