|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Планирование уч. материала по ф. к. для 6 классов** |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания урока** | **Требования к уровню подготовки учащихся** |  |  |
| 1 | Основы знаний по физической культуре. Инструктаж по охране труда  | 1 |  Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физической культуры. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение. | Знание требований техники безопасности на занятиях физической культуры |  |  |
| 2 |  Развитие скоростных способностей.Высокий старт. | 1 |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.  | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Учет результата в беге на 30 м. | 1 |  ОРУ в движении и на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  |  |
| 4 | Финальное усилие.Передача эстафетной палочки. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  |  |  |
| 5 | Финальное усилие.Передача эстафетной палочки.Прыжок в длину с места. | 1 | ОРУ в движении на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Специальные прыжковые упражнения. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). |  |  |
| 6 | Совершенствование бега на короткие дистанции.Прыжок в длину с места-тест. | 1 | Бег. ОРУ в движении и на месте. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. |  |  |
| 7 | Совершенствование бега на короткие дистанции. | 1 | Бег. ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения.Встречная эстафета3 х 30 м. Подвижные игры. | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. |   |   |
| 8 | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | Преодоление отдельных препятствий. Бег 1500м мальчики и 1000м девочки. | Показывать непрерывный бег |   |   |
| 9 | Бег на средние дистанции. Учет результата в беге на 1000 (1500) метров. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет результата в беге на 1000 (1500) метров. Подвижные игры. | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 10 | Совершенствование бега на длинные дистанции. | 1 | Бег, упражнения в беге. ОРУ на месте, КВУ. Равномерный бег до 8 минут. Подвижные игры. | Уметь выполнять непрерывный бег. |   |   |
| 11 | Закрепление изученного материала. | 1 | Бег, упражнения в беге. ОРУ на месте, КВУ. Закрепление изученного материала. Учет ФП отстающих занимающихся. Подвижные игры. | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 12 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с мест-тест | 1 | ОРУ в движении на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения. Учет результата в прыжках в длину с места. Обучение разбегу в прыжках в длину.  | Уметь прыгать в длину с места |   |   |
| 13 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | ОРУ в движении на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов. Равномерный бег до 8 мин. | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега |   |   |
| 14 | Учет прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину – на результат. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч». | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |   |   |
| 15 | Учет результата в метании малого мяча на дальность. | 1 | Бег. ОРУ в движении и на месте. КВУ. Учет результата в метании малого мяча на дальность с 4 - 5 шагов разбега. Равномерный бег до 8 минут. | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 16 | Баскетбол:Стойки, передвижения, повороты, остановки.  | 1 | Т/Б на уроках по спортивным играм.ОРУ.Повторение ранее пройденного материала. Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 17 | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек.  | 1 | Комплекс упражнений в движении. Спе-циальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники пе-редвижений (перемещения в стойке, оста-новка, поворот, ускорение). Ловля и пере-дача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защит-ника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд  | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 18 | Баскетбол: ловля и передача мяча. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (пере-мещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 19 | Баскетбол: ведение мяча. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скоро-сти; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра. |   |   |   |
| 20 | Баскетбол: ловля и передача мяча. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра. Уметь корректировать движения при ведении мяча. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 21 |  Б/б.Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет. | 1 | Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; . Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 22 | Баскетбольная комбинация | 1 | Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 23 | Б/б. Бросок мяча  | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и пе-редачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 24 | Б/б. Бросок мяча  | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и пе-редачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защит-ника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 25 | Б/б.Тактика свободного нападения. | 1 | ОРУ в движении.Игра 3х3.Проведение  тренировки по подтягиванию на перекладине. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 26 | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. | 1 | ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 27 | Баскетбольная комбинация – учет. | 1 | ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка 6 стоек, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка 6стоек, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 28 | Основы знаний о физической культуре. Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Повторный инструктаж по охране труда и мерам безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. | Знание требований техники безопасности на занятиях гимнастикой |   |   |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стой-ка на лопатках. Игра – эстафета с кувыр-ками вперёд. Наклона вперёд из положения, сидя – на результат.  | Уметь выполнять акробатические упражнения |   |   |
| 30 | Акробатические упражнения. Подтягивания на перекладине. | 1 | ОРУпод музыку. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости. | Уметь выполнять акробатические упражнения |   |   |
| 31 | Акробатика | 1 |  Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Игра-эстафета с гим-настической скакалкой.  | Уметь выполнять кувырки и лазить по канату |   |   |
| 32 | Выполнение акробатического соединения. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге.ОРУ, комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 1 кг. | Уметь демонстри-ровать комплекс акробатических упражнений. |   |   |
| 33 | Учет выполнения акробатических упражнений. Совершенствование соедонения | 1 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.  | Уметь демонстрировать акробатические упражнения |   |   |
| 34 | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. | 1 | ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Игры-эстафеты с предметами. | Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения по бревну. |   |   |
| 35 | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. | 1 |  ОРУ на скамейках. Лазание по канату в два приема. Лазание и перелезание через предметы. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись. Эстафеты с лазанием и перелезанием.  | Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения по бревну. |   |   |
| 36 | Упражнения в равновесии. Лазание по канату – учет. | 1 | ОРУ. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Простейшее соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройтись приставными шагами, поворот на180\*, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись. Лазание по канату – на результат. | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне, лазания и перелезания |   |   |
| 37 | Развитие силы и ловкости. Опорный прыжок. | 1 | ОРУ со скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорной прыжок через козла: повторение прыжка 5 класса. Игры – эстафеты со скакалками. | Уметь выполнять вскок на козла в упор присев |   |   |
| 38 | Совершенствование опорного прыжка. | 1 | ОРУ через гимнастическую скамейку. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах. | Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев. |   |   |
| 39 | Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест. | 1 | ОРУ в парах на сопротивление. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Сгибание рук, в упоре лежа – на результат | Уметь демонстрировать опорный прыжок |   |   |
| 40 | Опорный прыжок – учет. | 1 | Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах. | Уметь выполнять опорный прыжок. |   |   |
| 41 | Висы и упоры. | 1 | Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей  | Уметь выполнять висы и упоры |   |   |
| 42 | Висы и упоры. | 1 | Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять висы и упоры. |   |   |
| 43 | Висы и упоры. Подтягивание из виса – тест. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения на перекладине: вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Учет- подтягивание из виса Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Совершенствование соединения на перекладине. | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 44 | Акробатические упражнения(соединения из 4 элементов) | 1 | Упражнения под музыку. ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки) | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации |   |   |
| 45 | Упражнения на гимнастических снарядах | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Совершенствование упражнений на брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. | Уметь выполнять упражнение на брусьях |   |   |
| 46 | Преодоление полосы препятствий – учет. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. Развитие силовых способностей. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий – на результат.  | Совершенствовать физические качества |   |   |
| 47 | Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Совершенствовать физические качества |   |   |
| 48 | Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Эстафеты с гимнастическими предметами. Подвижные игры. | Совершенствовать физические качества |   |   |
| 49 | Основы знаний. Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов. | 1 | Повторный инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке. Признаки обморожения. Повторение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. | Знать правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |   |   |
| 50 | Освоение техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Повторить технику ходов изученных в 5 классе. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Игры: «Гонки с преследованием». | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 51 | Освоение техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Игра: «Гонки с выбыванием». Встречная эстафета. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 52 | Освоение техники передвижения на лыжах | 1 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 53 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в средней стойке, подъем «елочкой» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 54 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, перехода с хода на ход передвижение до 3 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 55 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в средней стойке, поворот переступанием. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 56 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов. Игра: «Гонки с выбыванием». | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы – на результат | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 58 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Попеременный ход; торможение плугом, полуплугом; подъем «елочкой». Встречная эстафета | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 59 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Игра «Остановка рывком». | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 60 | Освоение техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Эстафеты на лыжах  | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 61 | Освоение техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Эстафеты. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 62 | Совершенствова-ние техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Игры, эстафеты. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 63 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.Торможение и поворот упором | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 64 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.Торможение и поворот упором | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 65 | Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой» - КУ | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Подъем «елочкой» на результат по технике исполнения | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 66 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов, передвижение до 3 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 67 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку» | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 68 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку» Игра «Остановка рывком».  | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 69 | Учет лыжной гонки на Д - 2 км, М - 3 км. Ход свободный. | 1 | Передвижение к месту занятия. ОРУ. Специальные упражнения. Контрольное прохождение дистанции Д - 2 км, М – 3 км. | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 70 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижные игры | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 71 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижные игры | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 72 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижные игры | Уметь правильно передвигаться на лыжах |   |   |
| 73 | Спортивные игры: волейбол – на освоение техники приема и передачи мяча | 1 | Повторный инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивными играми-волейболом. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять волейбольные стой-ки, перемещения и т. д. |   |   |
| 74 | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах двумя руками с отскоком от пола. | Уметь выполнять упражнения с мячом |   |   |
| 75 | Стойки, передвижения и повороты, остановки. | 1 | ОРУ с мячом. СБУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения. | Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д. |   |   |
| 76 | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. | 1 | ОРУ. СУ. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1мин – на результат.  | Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д. |   |   |
| 77 | Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет. | 1 | ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину пло-щадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола. | Уметь выполнять волейбольную нижнюю подачу мяча, прием и передачу мяча.  |   |   |
| 78 | Игровые задания | 1 | ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.. | Знать правила игры |   |   |
| 79 | Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика и подвижные игры | 1 | Повторный инструктаж по охране труда и мерам безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижным играм | Знать требования техники безопасности |   |   |
| 80 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения. Прыжки в высоту с разбега переступанием. Эстафеты. | Уметь прыгать в высоту |   |   |
| 81 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Эстафеты. | Уметь прыгать в высоту |   |   |
| 82 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты. | Уметь прыгать в высоту |   |   |
| 83 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения. Оценка прыжка в высоту с разбега переступанием. Эстафеты. | Уметь прыгать в высоту |   |   |
| 84 | Учет прыжка в высоту с разбега | 1 | ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от план-ки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 85 | Метание мяча в цель. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь метать мяч в цель |   |   |
| 86 | Учет метания мяча в цель. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения. Учет метания теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь метать мяч в цель |   |   |
| 87 | Метание малого мяча (гранаты) на дальность. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения. Беговые упражнения. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с 4 – 5 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику метания в целом |   |   |
| 88 | Метание малого мяча (гранаты) на дальность. | 1 | ОРУ на сопротивление в парах. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. | Уметь демонстрировать технику метания в целом |   |   |
| 89 | Метание мяча на дальность – учет. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель» | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 90 | Высокий старт и стартовый разгон.Бег 30 м – тест. | 1 | ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной ско-ростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |   |   |
| 91 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 – 5 минут.. | Уметь выполнять технику бега. |   |   |
| 92 |  Преодоление полосы препятствий. | 1 |  ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «Через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат. Эстафеты. | Уметь демонстрировать физические качества. |   |   |
| 93 | Развитие скоростной выносливости.Бег – 60 м – учет. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бед-ра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эста-фета с этапом 50 – 60 м. | Уметь демонстри-ровать физические качества (скоростную выносливость). |   |   |
| 94 | Переменный бег. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Эстафеты. | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 95 | Переменный бег. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта. | Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону.  |   |   |
| 96 | Развитие быстроты и ловкости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры  | Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.Уметь играть в подвижные игры. |   |   |
| 97 | Бег на средние дистанции.Бег 1000 м – тест |   | Круговая тренировка. Специальные бего-вые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходь-бой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат.  | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 98 | Развитие командных действий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  | Уметь играть в подвижные игры |   |   |
| 99 | Учет прыжка в длину с места | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет прыжка в длину с места. | Уметь прыгать в длину |   |   |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь прыгать в длину с разбега |   |   |
| 101 | Учет прыжка в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.  | Показать результат не ниже среднего уровня ФП |   |   |
| 102 | Развитие командных действий.Челночный бег 3х10 м – учёт. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м – на результат. Эстафеты. | Уметь демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции. |   |   |
| 103 | Развитие командных действий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры  | Уметь играть в подвижные игры |   |   |
| 104 | Развитие командных действий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры  | Уметь играть в подвижные игры |   |   |
| 105 | Повторение пройденного | 1 | Подведение итогов. | Освоить программу |   |   |