**Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы**

**с.Стегаловка в с.Стрелец Долгоруковского района Липецкой области**

=Согласовано= =Утверждаю=

Председатель Управляющего Совета Директор МБОУ СОШ с. Стегаловка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Карташов Ю.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Востриков И.Е./

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ №\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Учитель Крюкова Т.С.

Учебный год 2014-2015

Класс 6-б \_

Общее количество часов по плану 99\_\_

Количество часов в неделю 3\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись учителя)

Рассмотрено на заседании ШМО учителей спортивно- эстетического цикла

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя, отчество) (подпись)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

Закон от 29.12.2012 № 237- ФЗ ( ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.

– Закона РФ«О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

 - Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»

 (ГТО);

 - Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего ( полного) общего образования.( Приказ Минобразования науки России от 05.03.2004 №1089 ( ред . от 31.01.2012)

 - Приказ Минобрнауки России от 03.06.2008 №164.

 В соответствии с ФБУПП учебный предмет «физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

 Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу , футболу, плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. . Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Цели программы:**

 - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-Формирование культуры движении, ,обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- целостного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современное развитие, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи программы направлены**

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **6** | **Прыжки  в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |   |   |   |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |   |   |   |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

**Содержание учебной ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |  |
| На освоение ловли и передач мяча | **Передача мяча** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника | **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника |
| На освоение техники ведения мяча | **Ведение мяча** в низкой, средней высокой стойке на месте, в дви-жении по пря-мой, с измене-нием направ-ления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча | **Броски в кольцо** одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | **Броски вкольцо** с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  |
| **Броски** однойи двумя рукамив прыжке | **Броски** однойи двумя рукамив прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча |  |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | **Технические приёмы**  | **Технические приёмы** | **Технические приёмы** |
| На освоении тактики игры | **Тактика свободного нападения** |  | **Тактические действия в баскетболе** | **Тактические действия в баскетболе** |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.**Действие нападающего против нескольких защитников.** |
| **Действие нападающего против нескольких защитников** | (2:1) | (3:2) | - - - - - - - - - - -  |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  | Взаимодействиедвух игроков в нападении и защитечерез «заслон» | Взаимодействиетрех игроков(тройка и малаявосьмерка) |
| На овладение игрой  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | Игра по правиламмини-баскетбола | Игра по упрощенным правиламбаскетбола- - - - - - -  |
|  |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по баскетболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики,гимнастики для глаз,физкультпауз( физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.Комплексыупражнений для профилактики нарушений опрно- двигательного аппарата,регулирование массы тела и формирование телосложения.** |
| **Волейбол.**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  |  |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. **Передачи мяча над через сетку**. | Передача мячанад собой, вовстречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кула-ком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  | Игра по упро- щенным прави- лам волейбола.- - - - - - - |  |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениямии др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  |  |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |  |  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивныммячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |  |  |
| На освоение техники нижней прямой подачи | **Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки** | **Нижняя прямая подача мяча через сетку** | Нижняя прямая подача мяча. **Прием приём мяча после подачи.** | **Прием мяча,** отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | **Комбинации из освоенных элементов: прием, передача**. | **Комбинации из освоенных элементов: прием, передача** |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещенийвладения мячом |  |  |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Позиционное нападение с изменением позиций |  | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Терминология волейбола ; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). **Правила соревнований по волейболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержаниюразучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Футбол**На овладение техникой передвижений, остановок. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. |
| На освоение техники приема и передач мяча и ведения |  **Передача мяча. Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | **Игра головой. Использование корпуса.**Удар по мячу серединой стопы.Остановка летящего мяча серединой подъема | **Обыгрыш сближающихся противников.****Технические приёмы и тактические действия в футболе.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком.Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра | **Финты****Технические приёмы и тактические действия в футболе** **.**Удар полетящему внутренней стороной стопы.Удар по летящему мячу средней частью подъёма.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.Двухсторонняя игра |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по футболу. Командные игровые виды спорта. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестро-ения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах |  |  |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. |
| На освоение и совершенствование **висов и упоров** | Мальчики: **висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе** | Мальчики:**махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом** | Мальчики:**подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок** | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( брусья)** | Мальчики: подъем перево-ротом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(брусья)** |
| Девочки: **смешанные висы;** подтягивание из виса лежа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнююжердь; **соскок с поворотом; разма****хивание изгибами; вис лежа; вис присев** | Девочки: **махом одной и толчком другой подъем переворотом****в упор на нижнюю****жердь** | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок. **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** | Девочки: вис прогнув-шись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снаряда( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** |
| На освоение прыжков | **Вскок в упор присев; соскок прогнувшись** (козел в ширину, высота 80-100 см) | **Прыжок ноги врозь (козел в ширину,** высота 100-110 см) | *Мальчики*:**прыжок согнув ноги** (козел ширину, высота 100-115 см)Девочки :**прыжок ноги врозь** | Мальчики: прыжок**согнув ноги (козел в длину, высота** 110-115 см)Девочки : **прыжок боком с поворотом** | *Мальчики*: **прыжок согнув ноги** Девочки : **прыжок боком** |
| На освоение **акробатических****упражнений и комбинаций** | **Кувырок** вперед иназад; стойка на лопатках | Два **кувырка**вперед слитно; мост из положениястоя с помощью | *Мальчики*: **кувырок вперед в стойку на****лопатках;**стойка на голове с согнутыми ногами*Девочки***: кувырок назад в полушпагат** | *Мальчики*: кувырокназад в упор стояноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках*Девочки*: мост иповорот в упорстоя на одном колене; кувырки вперед и назад**Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, переворот)** | *Мальчики*: изупора присев силой стойка наголове и руках;длинный кувырок вперед с трех шагов разбега*Девочки*: равновесие на одной; выпад вперед;кувырок вперед**Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом,переворот боком)** |
| На развитие координацион-ных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | **Танцевальные движения** | **Упражнения и композиции ритмической гимнастики** |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | **Лазанье по канату** , гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |  | **Елементы единоборств** |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |  |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |  |  |
|  **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** .Основы выполнения гимнастических упражнений.**Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической погдготовленностью,техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила соревнований .** |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  |  |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой **спринтерского бега(бег на короткие дистанции)** | Высокий стартОт 10 до 15 мБег с ускорением от 30 до 40 мСкоростной бегДо 40 мБег на результат**60 м** | От 15 до 30 мот 30 до 50 м**до 50 м** | От 30 до 40 мот 40 до 60 м**до 60 м** | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат**100 м** | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат**100 м** |
| На овладение техникой длительного бега**( бег на среднии и длинные дистанции)** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин200м.Бег на **1000 м** | Бег в равномерном темпе до 15 мин300м.Бег на 1200 м | Бег в равномерномтемпе – до 20 мин,девочки – до 15 минБег на 300м.Бег на 1500 м | Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Бег на 400м. | Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Бег на 400м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | **Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в длину с****9-11 шагов разбега** | **Прыжки в длину с****9-11 шагов разбега** | **Прыжки в вдлину с 11-13 шагов разбега** | **Прыжки в вдлину с 11-13 шагов разбега** |
| На овладение техникой прыжка в высоту | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | **Метание мяча** с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонталь-ную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максималь-нуювысоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | с расстояния8-10 м | **Метание мяча** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь-ную и вертикаль-ную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 мМетание мяча весом150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов сразбега в коридор10 м на дальность изаданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максималь-ную высоту.Ловля набивногомяча (2 кг) двумяруками после броска партнера, после броска вверх | девушки – с расстояния 12-14м, юноши – до 16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | **Метание мяча** весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укорочен-ного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстоя-ние; в горизон-тальную и вертикаль-ную цель (1х1 м) с расстоя-ния(юноши – до 18 м, девушки – 12-14м)Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости**Кроссовый бег** | **Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,** круговая тренировка. | **Барьерный бег** | Бег командами, в парах, **кросс до** **3 км** |
| На развитие скоростно- силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |  |  |
| На развитие скоростных способностей | **Эстафетный бег.,** старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |  |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) | **Спортивная ходьба** | **Спортивная ходьба** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Комплекс ГТО. Нормативы комлекса. **Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Роль физической культурыи спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Основы туристической подготовки. Способы закаливанияорганизма, простейшие приёмы самомассажа.Комплексные упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы.** |
| На овладение организатор-скими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| **Плавание** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой основных способов плавания | **Кроль на груди****Кроль на спине**Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше | **Брасс.**Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше.**Кроль на груди****Кроль на спине** | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Умей оказать помощь.Значение обучению плаванию. **Основные правила проведения соревнований.**.**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Правила техники безопасности при занятиях плаванием.** |
| На овладение двигательными действиями |  |  |  | Ныряние за тонушими. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы траспортировки пострадавших в воде  |

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направлен-ность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | **Поперемен-ный двухшаж-ный** и **одновремен-ный бесшажный ходы.**Подъем «полу- елочкой». **Торможение** «плугом». **Повороты** переступа-нием. Прохожде-ние дистанции 3 км.**Техника выполнения спусков****Подъём** «ёлочкой**»** | **Одновремен-ный двухшажный** и **бесшажный ходы.** Подъем «елочкой». **Торможение** и поворот упором. Прохожде-ниедистанции 3,5 км. Игры:«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. **Техника выполнения спусков** | **Одновремен-ный одношажный ход.** Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. **Поворот** на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. **Техника выполнения спусков**Игры: «Гонки с преследова-нием», «Гонки с выбыва-нием», «Карельская гонка» и др. | **Одновремен-ный одношаж-ный ход** (стартовый вариант). **Коньковый ход.** **Торможение** и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. **Техника выполнения спусков.Подъём в гору.**Игры: «Гонки с выбыва-нием», «Как по часам», «Биатлон» | **Поперемен-ный четырехшаж-ный ход.** Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. Преодоление контруклона.Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодоле-нием препятствий и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. История возникновения и формирования физической культуры.**Олимпийские игры древности и современности, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности** |

**Учебно – ТЕМАТИЧЕСКий ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
|  | VI |  |  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  | 74 |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) |  | 17 |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |  |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика |  | 21 |  |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 18 |  |  |  |
| 2 | **Вариативная часть** |  | 25 |  |  |  |
| 2.1 | Баскетбол |  | 12 |  |  |  |
| 2.2 | Футбол |  | 8 |  |  |  |
| 2.3 | Плавание |  | 5 |  |  |  |
|  | **Итого** |  | 99 |  |  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

 **В результате освоения уровня основного общего образования обучающиеся 6-б класса должны**

**знать** /**понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять акробатические,гимнастические,лёккоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения,коррекции осанки,развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых .

**Литература и средства обучения**

**1.**Виленский М.Я., ТуревскийИ.М., ТорочковаТ.Ю. Физическая культура.
5-7 кл. [Просвещение2010г.2012г.]

2.Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение 2010г.2012г.]

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средствматериально-технического обеспечения |
|
|
| **Гимнастика** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое низкое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Конь гимнастический |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Мяч для фитнеса |
| Обруч гимнастический |
| **Спортивные игры** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи для мини- футбола |
| Компрессор для накачивания мячей |
| Игровое поле (мини-футбола) |
| Спортивный зал |
| Площадка игровая волейбольная |
| **Лёгкая атлетика** |
| Сектор для прыжков в длину |
| Разметочные дорожки |
| Эстафетные палочки |
| Гранаты |
| Мячи для метания |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Набивной мяч |
| Секундомер |
| Разметочные фишки |
| Полоса препятствий |
| Полоса препятствий |
| **Лыжная подготовка** |
| Лыжи |
| Палки |
| Ботинки |
| Лыжные мази и парафины |
| Учебная трасса |
| Тренировочная трасса |

**Календарно- Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тип урока | Тема урока и элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| **1** | Вводный | Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции **(40–50 м).** Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 1.09 |  |
| **2** | Комбинированный | Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 *м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 4.09 |  |
| **3****4****5** | Совершенствования | Высокий старт *(*15–30 м). Финиши-рование. Специальные беговые упраж-нения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-ных качеств. Старты из различных положений. Комплекс ГТО | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 5.09 |  |
|  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Бег *(3* × *50 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. **Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек .Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 | 8.09 |  |
| Контрольный | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. **Эстафеты**. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге .**Кроссовый бег** до 15-20 мин. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.;«4» – 10,8 с.;«3» – 11,2 с. | Комплекс 1 | 11.09 |  |
| **6****7** | Комбинированный | **Прыжок в длину с** 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1* × *1)* с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 12.09 |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. **Метание теннисного мяча на заданное расстояние.** Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |  |
| 8 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| 9 | Учетный | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель | Комплекс 1 | 19.09 |  |
| 10 | Комбинированный | Бег *(1000 м)*. Бег по дистанции. **Подвижные игры «Невод**», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию | Текущий | Комплекс 1 | 22.09 |  |
| 11 | Комбинированный | Бег *(1000 м)*. Бег по дистанции. **Подвижные игры «Невод**», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию | М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин;«3» – 6,20 мин |  | 25.09 |  |
|  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| **12****13****14****15****16** | Изучениенового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 26.09 |  |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. **Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.** ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 29.09 |  |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д**.). Лазание по канату.** Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 2.10 |  |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. **Подъем переворотом в упор.** Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 3.10 |  |
| Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м**.). Висы(** лежа.) **Висы (**присев) (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 | 6.10 |  |
| **17** | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе .Лазание по канату Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 | 9.10 |  |
| **18** | Изучениенового материала | **Прыжок ноги врозь** *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 10.10 |  |
| **19** | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 13.10 |  |
| **20** | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 16.10 |  |
| **21** | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 17.10 |  |
| **22****23** | Совершенствования | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |  |
| Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5–6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 | 23.10 |  |
| **24** | Изучениенового материала | **Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации**. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 24.10 |  |
| **25** | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |  |
| **26** | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |  |
| **27****28****29** | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Комплекс 2 | 31.10 |  |
|  |  |  |
| Совершенствования | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |  |
| Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на рас-стояние 4 м, 5 м, 6 м | Комплекс 2 | 13.11 |  |
| **Спортивные игры волейбол 18 ч.** |
| **30** | Изучениенового материала | Стойки и передвижения игрока. **Передача мяча через сетку** сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 14.11 |  |
| **31****32****33****34****35****36****37****38****39****40****41** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. **Прием мяча снизу** двумя руками в па-рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 17.11 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача 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 | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 20.11 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 21.11 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. **Прямой нападающий удар** после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 24.11 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. **Прямой нападающий удар** после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 27.11 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс 3 | 28.11 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумяруками сверху в парах | Комплекс 3 | 1.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  | 4.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 5.12 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6–0)*. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс 3 | 8.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасыва-ния мяча партнером. Тактика свобод-ного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 11.12 |  |
| **42****43** |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 12.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 | 18.12 |  |
| **44****45****46** |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.12 |  |
| Совершенствования | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасыва-ния мяча партнером. Тактика свобод-ного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 22.12 |  |
| **47** | Изучениенового материала | Стойки и передвижения игрока. **Ведение мяча** в высокой стойке на месте**. Передача мяча** двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. **Правила соревнований по баскетболу.** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |
| **48****49** | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 26.12 |  |
| Комбинированный | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. **Правила игры в баскетбол ( опрос уч-ся)** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 |  |
| **Лыжная подготовка 18** |
| **50****51****52****53****54****55****56****57****58****59****60****61****62****63****64****65****66****67****68****69****70****71** | Изучениенового материала | **Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой**. Одежда обувь, лыжный инвентарь. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 12.01 |  |
| Совершенствование | **Попеременный двухшажный ход.** Прохождение дистанции 2 км. Игра «Накат» | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 15.01 |  |
| Изучениенового материала | **Одновременный двухшажный ход.** Прохождение дистанции 2- 3км в равномерном темпе включая изученный ход. | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 16.01 |  |
| Совершенствование | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2- 3км в равномерном темпе включая изученный ход и попеременно двухшажный. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным ходом | Текущий | Комплекс 4 | 19.01 |  |
| Совершенствование | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1-2км в быстром темпе .Эстафеты с передачей палок | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным ходом. Развивать выносливость | Текущий | Комплекс 4 | 22.01 |  |
| Комбинированный | Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов .Игра «С горки на горку» | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, кататься с горы | Текущий | Комплекс 4 | 23.01 |  |
| Изучениенового материала | **Подъём «** ёлочкой**». Спуски** с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 1км | Уметь: передвигаться на лыжах при подъёме « ёлочкой» | Текущий | Комплекс 4 | 26.01 |  |
| Совершенствование | Подъём « ёлочкой». Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 2 км по пересечённой местности. | Уметь: передвигаться на лыжах при подъёме « ёлочкой» | Текущий | Комплекс 4 | 29.01 |  |
| Комбинированный | Подъём « ёлочкой». Спуски с горы в различных стойках. Эстафета с передачей палок включая одновременный двухшажный ход | Уметь: передвигаться на лыжах при подъёме « ёлочкой» | Текущий | Комплекс 4 | 30.02 |  |
| Изучениенового материала | **Торможение** «упором ( полуплугом). Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, выполнять торможение. | Текущий | Комплекс 4 | 2.02 |  |
| Совершенствование | Торможение «упором ( полуплугом). Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, выполнять торможение. | Текущий | Комплекс 4 | 5.02 |  |
| Совершенствование | Торможение «упором ( полуплугом). Спуски с пологих склонов в поворот . Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, выполнять торможение. | Текущий | Комплекс 4 | 6.02 |  |
| Изучениенового материала | **Поворот** « упором».Игры:» с горки на горку»,»К своим флажкам».Прохождение дистанции1 км. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, выполнять поворот « упором» | Текущий | Комплекс 4 | 9.02 |  |
| Совершенствование | Поворот « упором».Прохождение дистанции3 км. в равномерном темпе. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, выполнять поворот « упором» | Текущий | Комплекс 4 | 12.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 2 км. Катание с горок. Эстафеты с передачей палок. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом | Оценка техники .девочки 5- 14.30и меньше 4-14.31- 15.293- 15.30 и больше.Мальчики5- 14.004- 15.01-14.593- 15.00 и бол. | Комплекс 4 | 13.02 |  |
| Комбинированный | Подъём « ёлочкой». Спуски с горы в различных стойках. **Эстафета** с передачей палок включая одновременный двухшажный ход. | Уметь: передвигаться на лыжах при подъёме « ёлочкой» | Текущий | Комплекс 4 | 16.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 3 км без учёта времени. Катание с горок**. Игры** по выбору учащихся | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом | Оценка техники без учёта времени. | Комплекс 4 | 19.02 |  |
| Комбинированный | Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов .Игра «С горки на горку» | Уметь: передвигаться на лыжах одновременно двухшажным и попеременно двухшажным ходом, кататься с горы | Текущий | Комплекс 4 | 20.02 |  |
| **Баскетбол** |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. **Ведение** мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей**.** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  | 26.02 |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. **Ведение** мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей**.** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники ведения мяча с изменением направ-ления и высоты отскока | Комплекс 3 | 27.02 |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. **Передача мяча** одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 2.03 |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. **Ведение** мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 5.03 |  |
| **72** |  |  |
| Изучениенового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. **Броски мяча** одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие коор-динационных способностей. Терми-нология б/б | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 6.03 |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. **Бросок мяча** одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парахс пассивным сопротивлением. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*.**Позиционное нападение через заслон.** Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  |
| **73****74****75****76****77** |  |  |
| Комбинированный | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3).* **Нападение быстрым прорывом.** **Действия нападающего против нескольких защитников**. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 13.03 |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3).* | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 16.03 |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3).* **Нападение быстрым прорывом.** **Действия нападающего против нескольких защитников**. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.03 |  |
| **Плавание (5ч) теория** |
| Изучениенового материала | Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше. **Брасс. Правила техники безопасности при занятиях плаванием.** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса | Текущий | Комплекс 3 | 20.03 |  |
| Совершенствование | Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше. **Брасс. Кроль на груди.** Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди на суше.**Правила соревнований по плаванию.** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса | Текущий | Комплекс 3 | 23.03 |  |
| **78****79****80****81****82****83****84****85****86****87****88****89** |
| Комбинированный | **Кроль на спине** Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше.**Правила соревнований по плаванию.** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса Знать правила соревнований. | Текущий | Комплекс 3 | 6.04 |  |
| Комбинированный | Умей оказать помощь. Значение обучению плаванию.Брасс Упражнения для брасса. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса | Текущий | Комплекс 3 | 9.04 |  |
| Учётный | Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше..Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине и на груди (на суше) | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса. | Оценкатехники выполнения упражнений | Комплекс 3 | 10.04 |  |
| **Футбол (8 ч)** |
| Изучениенового материала | Передвижения, остановки без мяча и с мячом **Передача мяча.**Удар внутренней стороной стопы. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 13.04 |  |
| Совершенствование | Комбинация из изученных перемешений. **Передача мяча.** Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 16.04 |  |
| Комбинированный | Комбинация из изученных перемещений **.Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы .Остановка катящегося мяча подошвой.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 17.04 |  |
| Комбинированный | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы..Ведение мяча..Удар по воротам.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 20.04 |  |
| Комбинированный | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы..Ведение мяча..Удар по воротам.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 23.04 |  |
|  |
| Комбинированный | . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Ведение мяча.Передача мяча.Жонглирование мячом.Игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 24.04 |  |
| Комбинированный | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Ведение мяча.Передача мяча.Жонглирование мячом.Игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 27.04 |  |
| Учётный | Передача мяча..Ведение мяча. Игра в футбол по упрощённым правилам | Уметь: выполнять ведение, передачу. Играть в футбол по упрощённым правилам. | Оценкатехники выполнения | Комплекс 3 | 30.04 |  |
|  **Легкая атлетика (10 ч)** |
| **90** | Комбинированный | Высокий старт *(15–30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ**. Встречные эстафеты**. Развитие скоростных качеств Определение результатов в спринтерском беге. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью, *.выполнять высокий старт.* | Текущий | Комплекс 4 | 7.05 |  |
| 91 | Комбинированный | Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений **Кроссовый бег до 15 мин..** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 8.05 |  |
| 92 | Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. **Основы туристической подготовки.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 14.05 |  |
| 93 | Совершенствования | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 15.05 |  |
| 94 | Контрольный | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка**. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» –10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.;«4» – 10,8 с.;«3» – 11,2 с. | Комплекс 4 | 18.05 |  |
| 95 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |  |
| разбега и отталкивание. **Метание** теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Правила соревнований по прыжкам** в высоту |  |  |  |  |
| 96 | Комбинированный | **Прыжок в высоту** с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Правила соревнований** в метании мяча | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 22.05 |  |
| 979899 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Призем-ление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Бег 15 минут. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценкатехники метания мяча | Комплекс 4 | 25.05 |  |
| Учётный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высотус разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в высоту | Комплекс 4 | 28.05 |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высотус разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 29.05 |  |