**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** одной  и двумя руками  в прыжке | | | **Броски** одной  и двумя руками  в 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». | | |  | Взаимодействие  двух игроков в нападении и защите  через «заслон» | | | Взаимодействие  трех игроков  (тройка и малая  восьмерка) | |
| На овладение игрой | | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | | | Игра по правилам  мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам  баскетбола  - - - - - - - | | | | |
|  | |
| **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 мяча  над собой, во  встречных 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-волейбола  Игры 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 упражнениями  и 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 набивным  мячом, 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 перемещений  владения мячом | | |  |  | | |  | |
| На освоение тактики игры | | Тактика свободного нападения  Позиционное 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 содержанию  разучиваемой 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 нижнюю  жердь; **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 и  назад; стойка на лопатках | Два **кувырка**  вперед слитно; мост из положения  стоя с помощью | *Мальчики*: **кувырок вперед в стойку на**  **лопатках;**  стойка на голове с согнутыми ногами  *Девочки***: кувырок назад в полушпагат** | *Мальчики*: кувырок  назад в упор стоя  ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках  *Девочки*: мост и  поворот в упор  стоя на одном колене; кувырки вперед и назад  **Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, переворот)** | | *Мальчики*: из  упора присев силой стойка на  голове 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 старт  От 10 до 15 м  Бег с ускорением от 30 до 40 м  Скоростной бег  До 40 м  Бег на результат  **60 м** | | От 15 до 30 м  от 30 до 50 м  **до 50 м** | | От 30 до 40 м  от 40 до 60 м  **до 60 м** | | Низкий старт до  30 м  от 70 до 80 м  до70м  Бег на результат  **100 м** | | Низкий старт до  30 м  от 70 до 80 м  до70м  Бег на результат  **100 м** |
| На овладение техникой длительного бега**( бег на среднии и длинные дистанции)** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин  200м.  Бег на **1000 м** | | Бег в равномерном темпе до 15 мин  300м.  Бег на 1200 м | | Бег в равномерном  темпе – до 20 мин,  девочки – до 15 мин  Бег на 300м.  Бег на 1500 м | | Бег на 2000 м  (мальчики) и на  1500 м (девочки)  Бег на 400м. | | Бег на 2000 м  (мальчики) и на  1500 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 расстояние  Бросок 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-ную  высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | | с расстояния  8-10 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 м  Метание мяча весом  150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с  разбега в коридор  10 м на дальность и  заданное расстояние  Бросок 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 набивного  мяча (2 кг) двумя  руками после броска партнера, после броска вверх | | девушки – с расстояния 12-14м, юноши – до 16 м  Бросок 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-ние  дистанции  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 средств  материально-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 уровню  подготовленности обучающихся | | | | | | Вид контроля | Д/з | | | | Дата проведения | | | | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 5 | 6 | | | | 7 | 8 | | | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | Изучение  нового  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** | Изучение  нового  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** | Изучение  нового  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** | Изучение  нового 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 двумя руками 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** | Изучение  нового 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** | Изучение  нового  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 | | |  | |
| Изучение  нового  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 | | |  | |
| Изучение  нового  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 | | |  | |
| Изучение  нового  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 | | |  | |
| Изучение  нового  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- 15.29  3- 15.30 и больше.  Мальчики  5- 14.00  4- 15.01-14.59  3- 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** |  | | |  | |
| Изучение  нового 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 парах  с 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Изучение  нового  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. | | | | | Оценка  техники выполнения упражнений | | Комплекс 3 | | | 10.04 | | |  | |
| **Футбол (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Изучение  нового  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. | | | | | Оценка  техники 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 | | |  | |
| 97  98  99 | 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 | Оценка техники 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 высоту с 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 высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | 29.05 | | |  | |