



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе Государственного стандарта основного общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А., 2009 г (программа допущена Министерством образования Российской Федерации).

Программа рассчитана на 102 (3 часа в неделю) и предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Распределение учебного времени прохождения программного материала:

спортивные игры – 45 часа ( из них баскетбол - 26 часов, волейбол – 19 часов); гимнастика с элементами акробатики – 18 часов; легкая атлетика – 21 час; кроссовая подготовка 18 часов.

В данной рабочей программе часы лыжной подготовки (базовая часть) переведены в раздел кроссовая подготовка. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивным играм. ( Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А. предполагает распределение программного материала на две части: базовую и вариативную).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

### **Уметь:**

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические 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;
- 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 и досуг.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физи-	Контрол	Возраст	Уровень	Данные требования направлены на реализацию личностно-
-------	---------	---------	---------	---

№ п/п	Физические способности	Вид	Возраст	Низкий Средний Высокий			Низкий Средний Высокий		
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м. сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места. см	11	140 и	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	Бег 600 м	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	11	2 и	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики кол-во)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
	на перекладине из виса (девочки кол-во)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше	
		12	-	-	-	4	11-15	20	
		13	-	-	-	5	12-15	19	
		14	-	-	-	5	13-15	17	
		15	-	-	-	5	12-13	16	

ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов.

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 7 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:  
- уровень соответствующих знаний, - степень владения двигательными умениями и навыками, - знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, - выполнение учебных нормативов.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

№ урока	Разделы программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Элементы дополнительного содержания	Домашнее задание	Дата план	Дата факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег	1	Вводный урок	Основы т/безопасности, профилактика травматизма Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	Знать: - основы т.безопасности на уроках физической культуры Уметь: соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;	Фронтальный опрос	Игра «За чужими мячами»	Правила ТБ Комплекс утренней гимнастики и 1		
2.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.		Игра «Перестрелка»	Комплекс легкой атлетической разминки		
3.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта		Игра в футбол, пионербол	Комплекс легкой атлетической разминки		
4.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Учетный	Бег 30 м с высокого старта на время. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Фиксирование результата.	Мальчики: «5»- ; «4»- ; «3»- ; девочки: «5»- ; «4»- ; «3»-	Подтягивание на перекладине		
5.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Бег с ускорением 40-60 м, специальные беговые упражнения, встречная эстафета, круговая эстафета	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.		Игра в футбол, пионербол	Упражнения на пресс		
6.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Бег с ускорением 40-60 м, специальные беговые упражнения, встречная эстафета, круговая эстафета	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.		Игра в футбол, пионербол	Прыжки со скакалкой		
7.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Учётный	Бег с ускорением 60 м (3-4 повторения). Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Фиксирование результата	Мальчики: «5»-10,2 ; «4»- 10,8; «3»-11,4 ; девочки: «5»-10,4 ; «4»-10,9 ; «3»- 11,6	Упражнения на гибкость		

8.	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1м) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Корр. техники	Пвижная игра «перестрелка»	Упражнения на пресс		
9.	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	Урок совершенствования знаний	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1м) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега	Корр. техники	Подвижная игра «Волейбольная лапта»	Прыжки со скакалкой		
10.	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1м) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность	Корр. техники	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Упражнения на гибкость.		
11.	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Урок совершенствования знаний	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность	Корр. техники	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега, метания мяча на дальность	Беговые упражнения		
12.	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Учётный урок	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность	Фиксирование результата	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега, метания мяча на дальность	Упражнения для мышц брюшного пресса.		
13.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега	Развитие выносливости, игра в футбол, пионербол.	Прыжки на скакалке		
14.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Уроки совершенствования знаний	Бег в равномерном темпе 10 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега	Жонглирования теннисными мячами	Сгибание рук в упоре лежа		
15.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Учётный урок	Бег в равномерном темпе 10 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Фиксирование результата	Жонглирования теннисными мячами	Упражнение «планка»		
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 10 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега	Жонглирования теннисными мячами	Упражнения для развития гибкости		

17.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Комбинированный урок	Бег в равномерном темпе 11 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега	Жонглирования теннисными мячами	Вис углорм		
18.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Комбинированный урок	Бег в равномерном темпе 11 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега	Жонглирования теннисными мячами	Правила закаливания		
19.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Комбинированный урок	Бег в равномерном темпе 11 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега.	Жонглирования теннисными мячами	Комплекс 2		
20.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Комбинированный урок	Бег в равномерном темпе 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега.	Жонглирования теннисными мячами	Комплекс 2		
21.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Комбинированный урок	Бег в равномерном темпе 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Корр. техники бега	Жонглирования теннисными мячами	Комплекс 2		
22.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	Учётный урок	Бег в равномерном темпе 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин	Фиксирование результата	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 2		
23.	Спортивные игры	Баскетбол	1	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком	Уметь выполнять перемещения в стойке, остановка, повороты	Корр. техники движений	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Комплекс 2		
24.		Баскетбол	1	Комбинированный урок	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и мячом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Корр. Техники движений	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Оказание первой помощи Ф.К. человека и общества.		
25.		Баскетбол	1	Изучение нового материала	Варианты ловли и передачи мяча: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча	Корр. Техники движений	Передача и ловля мяча при встречном движении	Кроссовый бег		
26.		Баскетбол	1	Изучение нового материала	Передача и ловля мяча с отскоком от пола ( в парах, тройках, квадрате, круге); передача и ловля мяча при встречном движении	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча	Корр. техники движений	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол	Кроссовый бег		

27.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Ведения мяча с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника; левой и правой рукой.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Корр. техники движения	Учебная игра	Правила игры в баскетбол Бросок в кольцо		
28.		Баскетбол	1	Уроки закрепления полученных знаний	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Оценка техники ведения мяча на месте. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Оценка техники	Варианты ловли и передачи мяча (в тройках с продвижением вперед)	Правила игры в баскетбол Передача мяча		
29.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием	Уметь выполнять штрафной бросок.	Корр. техники движения	Обычное ведение и ведение со сниженным отскоком. Учебная игра	Игра в защите		
30.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять штрафной бросок.	Корр. техники движения	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Правила игры в баскетбол Игра в нападении		
31.		Баскетбол	1	Уроки закрепления полученных знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Оценка техники броска снизу в движении Уметь выполнять штрафной бросок	Оценка техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Правила игры в баскетбол		
32.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Штрафной бросок одной рукой. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь выполнять штрафной бросок.	Корр. техники исполнения	Учебная игра.	Правила игры в баскетбол Обкатка		
33.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Вырывание и выбивание мяча; вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения	Уметь применять в игре защитные действия	Корр. техники исполнения.	Учебная игра	Правила игры в баскетбол		
34.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	Корр. техники исполнения.	Совершенствование комбинаций из основных элементов баскетбола	Спец. Упражнения		



35.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Оценка техники ведения с изменением направления	Оценка техники	Двусторонняя игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол		
36.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники и тактики	Тактика нападения	Правила игры в баскетбол		
37.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3 : 3	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники и тактики	Тактика нападения	Правила игры в баскетбол		
38.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Зонная система защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	Оценка техники броска одной от плеча с места. Уметь применять в игре защитные действия	Оценка техники	Тактика защиты	Правила игры		
39.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Зонная система защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	Уметь применять в игре защитные действия	Корр. техники	Тактика защиты	Правила игры		
40.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Подвижные игры с ведением и передачами мяча.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники	Штрафной бросок одной рукой	Правила игры		
41.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Подвижные игры с ведением и передачами мяча.	Оценка техники броска одной от плеча в движении	Оценка техники	Штрафной бросок одной рукой			
42.		Баскетбол	1	Урок усвоения новых знаний	Эстафеты на базе техники баскетбола	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники исполнения	Тактика защиты	Правила игры		
43.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафеты на базе техники баскетбола	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники исполнения	Тактика нападения			
44.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники исполнения	Тактика защиты	Правила игры		
45.		Баскетбол	1	Уроки совершенствования знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники исполнения	Тактика нападения	Правила игры		

46.		Баскетбол	1	Урок контроля знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники и тактики	Тактика защиты			
47.		Баскетбол	1	Урок контроля знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Корр. техники и тактики	«Скоростно-силовые качества, средства их развития»	Правила игры		
48.		Баскетбол	1	Урок контроля знаний	Варианты ведения мяча, ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Специальные упражнения	Тактика нападения			
49.	Гимнастика.	Висы. Строевые упражнения	1	Урок усвоения новых знаний	Основы т/безопасности, профилактика травматизма .Строевой шаг. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей	Знать основы ТБ Уметь:- соблюдать безопасность при выполнении висов;	Корр. техники исполнения	Специальные упражнения по развитию силы	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа		
50.		Висы. Строевые упражнения	1	Уроки совершенствования полученных знаний	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-шага!», Полный шаг!». Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	Знать: - основы формирования двигательных действий Уметь:- выполнять акробат. гимнастические упражнения;	Корр. техники исполнения	Специальные упражнения по развитию силы	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа		
51.		Висы. Строевые упражнения	1	Уроки совершенствования знаний	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в виси. Подъём переворотом в упор(М), соскок с поворотом, размахивания изгибами(Д).	Выполнять комбинацию из разученных элементов.	Корр. техники исполнения	Специальные упражнения по развитию силы	Подтягивания на перекладине		
52.		Висы. Строевые упражнения	1	Урок контроля знаний	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъём переворотом в упор(М), соскок с поворотом, размахивания изгибами(Д).	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Оценка выполнения	Правила личной гигиены	Дневник самоконтроля		
53.		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Урок усвоения новых знаний	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов.	Корр. Техники исполнения	Краткие сведения об органах чувств.			

54.		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Урок усвоения новых знаний	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Выполнение опорного прыжка на технику	Корр. Техники исполнения	Правила закаливания			
55.		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Урок усвоения новых знаний	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Прыжок согнув ноги, козёл в ширину, высота 100-115см (М) Прыжок ноги врозь, козёл в ширину, высота 105-110 (Д)	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Корр. техники исполнения	Специальные упражнения по развитию силы			
56.		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Урок закрепления знаний	Прыжок согнув ноги, козёл в ширину, высота 100-115см (М) Прыжок ноги врозь, козёл в ширину, высота 105-110 (Д)	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Корр. Техники исполнения	Осанка, средства развития	Комплекс утренней гимнастики		
57.		Акробатика, лазание	1	Уроки совершенствования знаний	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на осанку. Кувырок вперед, длинный кувырок. Развитие координационных способностей	Уметь: - выполнять комплексы обще развивающих упражнений	Корр. техники исполнения	Осанка, средства развития	Комплекс утренней гимнастики		
58.		Акробатика, лазание	1	Уроки совершенствования знаний	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей	Уметь: - выполнять комплексы обще развивающих упражнений	Корр. техники исполнения	Подвижные игры	Комплекс утренней гимнастики		
59.		Акробатика, лазание	1	Уроки совершенствования знаний	Упражнения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь: - выполнять комплексы обще развивающих упражнений;	Корр. техники исполнения	Подвижные игры	Комплекс утренней гимнастики		
60.		Акробатика, лазание	1	Учётный урок	Прыжки со скакалкой. . Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Оценка выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре			
61.		Акробатика, лазание	1	Урок усвоения новых знаний	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.(М). Кувырок назад в полушаг (Д)	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения;	Коррект ировка выполнения	Закаливание	Кувырок вперед		
62.		Акробатика, лазание	1	Урок усвоения новых знаний	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д). Развитие координационных способностей	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения;	Коррект ировка техники	Сгибание и разгибание рук в упоре	Кувырок назад		

63.		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1	Урок усвоения новых знаний	М: лазанье по канату, гимнастической лестнице Д: упражнения на бревне. . Развитие координационных способностей	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения;	Коррект ировка техники	Теория: “Опорно-двигательный аппарат”	Стойка на лопатках		
64.		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1	Уроки совершенствования знаний	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.(М)Кувырок назад в полушагат (Д). . Развитие координационных способностей	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Коррект ировка техники	Подвижные игры	Рыжки на скакалке «скрестно»		
65.		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1	Уроки совершенствования знаний	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.(М)Кувырок назад в полушагат (Д)	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Коррект ировка техники	Подвижные игры	Отжимания на брусьях		
66.		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1	Учётный урок	Эстафеты и игры с использованием акробатических элементов. Развитие координационных способностей	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Оценка техники	Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника	Подтягивания на перекладинах		
67.	Спортивные игры	Волейбол	1	Урок усвоения новых знаний	Комбинации из элементов техники перемещений (приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) . Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия	Коррект ировка техники выполнения	Развитие координационных способностей	Правила игры		
68.		Волейбол	1	Уроки закрепления знаний	Комбинации из элементов техники перемещений(приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением. .	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники выполнения	Развитие координационных способностей.	Правила игры		
69.		Волейбол	1	Урок усвоения новых знаний	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. Техники исполнения	Развитие координационных способностей.	Правила игры		
70.		Волейбол	1	Уроки закрепления знаний	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники исполнения	Правила игры	Комбинации элементов игр		
71.		Волейбол	1	Уроки закрепления знаний	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники передач	Развитие прыгучести	Правила игры		

72.		Волейбол	1	Урок усвоения новых знаний	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5- 7 м, нижняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники и	Развитие прыгучести	Правила игры		
73.		Волейбол	1	Уроки закрепления знаний	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5- 7 м, нижняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники и	Развитие прыгучести	Комплекс утренней гимнастики		
74.		Волейбол	1	Уроки закрепления знаний	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники движенияй.	Развитие силы верхнего плечевого пояса	Комплекс утренней гимнастики		
75.		Волейбол	1	Урок усвоения новых знаний	Анализ техники, имитация н/у; подготовительные и подводящие упражнения; н/у по неподвижному мячу; Учебная игра	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники движенияй.	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастики		
76.		Волейбол	1	Уроки закрепления знаний	Анализ техники, имитация н/у; подготовительные и подводящие упражнения; н/у по неподвижному мячу; Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Стрейчинг с элементами йоги	Комплекс утренней гимнастики		
77.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Укрепление мышц брюшного пресса	Комплекс утренней гимнастики		
78.		Волейбол	1	Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала	Упражнения для локтевых, плечевых и коленных суставов. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Развитие силы верхнего плечевого пояса	Комплекс утренней гимнастики		
79.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники исполнения	Стрейчинг с элементами йоги	Комплекс утренней гимнастики		
80.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники исполнения	Развитие прыгучести	Комплекс утренней гимнастики		

81.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафета с элементами волейбола Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Укрепление мышц спины и мышц брюшного пресса	Комплекс утренней гимнастики		
82.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафета с элементами волейбола Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники приёма мяча	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	Комплекс утренней гимнастики		
83.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники прыжка	Стретчинг с элементами йоги	Комплекс утренней гимнастики		
84.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники приёма мяча	Названия разучиваемых упражнений	Комплекс утренней гимнастики		
85.		Волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники и игры	Терминология и правила игры	Комбинации элементов игр		
86.	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	1	Учётный урок	Бег 1500 м. Подсчет частоты сердечных сокращений. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Фиксирование результата	Совершенствование техники игры в футбол, пионербол	Жонглировать мячом		
87.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин(М)до15 мин(Д).	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Корр. техники бега	Совершенствование техники игры в футбол, пионербол	Игра в стенку		
88.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин(М)до15 мин(Д).	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Корр. техники бега	Совершенствование техники игры в футбол, пионербол	Стандартные положения		
89.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин(М)до15 мин(Д).	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Корр. техники бега	Совершенствование техники игры в футбол	Правила игры в футбол		
90.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин(М)до15 мин(Д).	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Корр. техники бега	Определение уровня основных физических качеств	Комплекс утренней гимнастики		
91.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин(М)до15 мин(Д)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Корр. техники бега	Определение уровня основных физических качеств	Прыжки в длину с места		
92.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 20 мин(М)до15 мин(Д)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Корр. техники бега	Определение уровня основных физических качеств	Прыжки в длину с места		

93.	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности 2000 м	1	Учётный урок	Бег по пересечённой местности 2000 м. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин	Фиксирование результата	Определение уровня основных физических качеств	Метание мяча		
94.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега	1	Урок совершенствования знаний	Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м, встречная эстафета	Уметь: - выполнять легкоатлетические упражнения (комбинации);	Корр. Техники бега	Специальные беговые упражнения. Игра в футбол, пионербол	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		
95.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега	1	Урок совершенствования знаний	Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м, встречная эстафета	Уметь: - выполнять легкоатлетические упражнения (комбинации);	Корр. Техники бега	Специальные беговые упражнения. Игра в футбол, пионербол	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		
96.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 40-60 м, встречная эстафета, круговая эстафета	Пробежать с максимальной скоростью 30 м	Корр. техники бега	Специальные беговые упражнения. Игра в футбол, пионербол	Подтягивание на перекладине		
97.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 40-60 м, встречная эстафета, круговая эстафета	Пробежать с максимальной скоростью 30 м	Корр. техники бега	Специальные беговые упражнения, Игра в футбол, пионербол	Упражнения на пресс		
98.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Пробежать с максимальной скоростью 60 м	Фиксирование результата	Развитие скоростных качеств, игра в футбол, пионербол	Прыжки со скакалкой		
99.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Учётный урок	Бег на результат 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Пробежать с максимальной скоростью 60 м	Фиксирование результата	Бег 60 метров: мальчики –«5»-10,2; «4»- 10,8; «3»- 11,4; девочки –«5»-10,4; «4»- 10,9; «3»- 11,6	Упражнения на гибкость		
100.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину	1	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию при выполнении прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Уметь прыгать в длину с разбега	Корр. техники бега	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м	Упражнения на пресс		
101.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину	1	Урок совершенствования знаний	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега	Корр. техники	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м	Прыжки со скакалкой		

102.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Учетный урок	Метание теннисного мяча с места на результат. Подвижные игры с элементами метания	Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Корр. техники	Оценка метания мяча в цель	Упражнения на гибкость		
------	-----------------	--	---	--------------	---	--	---------------	----------------------------	------------------------	--	--