

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РК «ШКОЛА №9»**

| <b>«Рассмотрено»</b>                                                              | <b>«Согласовано»</b>                                                           | <b>«Утверждаю»</b>                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Руководитель МО<br>Бояровская В.В. _____<br>Протокол № 1 от<br>«__»августа 2016г. | Заместитель директора по<br>УВР<br>Ризванова Г.В. _____<br>«__»августа 2016 г. | И.о.директора<br>Лоштун О.Б. _____<br>«__»августа 2016 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-6 классов**

**Бармаковой Светланы Ивановны,**

учителя высшей квалификационной категории.

Ступень обучения - основное общее

Срок реализации программы – 1 год

Учебный год 2016-2017

Количество часов в неделю-3

Количество часов в год- 102

Учебник «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

Составил учитель физической культуры

Бармакова С.И.

**Керчь**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-6 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

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 заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено 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, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение **учебного времени прохождения программного материала по физической культуре** (5-9 классы)

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |     |     |      |     |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|-----|
|       |                                     | Класс                     |     |     |      |     |
|       |                                     |                           | VI  | VII | VIII | IX  |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | 75                        | 75  | 75  | 75   | 75  |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |     |     |      |     |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 21                        | 21  | 21  | 21   | 21  |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 27                        | 27  | 27  | 27   | 27  |
| 2.1   | Баскетбол                           | 27                        | 27  | 27  | 27   | 27  |
|       | Итого                               | 102                       | 102 | 102 | 102  | 102 |

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

## **1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

## **1.5. Подвижные игры.**

## *Волейбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## *Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **2. Демонстрировать.**

| Физически<br>способнос<br>ти | Физические упражнения                           | Мальчики | Девочки |
|------------------------------|-------------------------------------------------|----------|---------|
| Скоростные                   | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                      | Прыжок в длину с места, см                      | 180      | 165     |
|                              | Лазание по гимнастической стенке                |          |         |

|                |                                                                     |      |       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|------|-------|
|                | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | -    | 18    |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин                                                     | 8,50 | 10,20 |
| К координации  | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0 | 14,0  |
|                |                                                                     | 12,0 | 10,0  |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов 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 ориентации, 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 углубленное 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

| №<br>п/п                      | Тема урока                                        | Тип урока                         | Элементы содержания                                                                                                                                                                                        | Требования к уровню                                                          | Вид<br>контроля                                                | Д/з             | Дата проведения |      |    |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------|----|
|                               |                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                                                                |                 | план            | факт |    |
| 1                             | 2                                                 | 3                                 | 4                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                            | 6                                                              | 7               | 8               | 9    | 10 |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b> |                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                                                                |                 |                 |      |    |
| 1                             | Спринтер-<br>ский бег,<br>эстафетный<br>бег (5 ч) | Изучение<br>нового мате-<br>риала | Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i> | Текущий                                                        | Комплекс 1      |                 |      |    |
| 2                             |                                                   | Совершенст-<br>вования            | Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40-50 м)</i> , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Челночный бег 4х9м. Игра ТБ                   | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i> | Текущий                                                        | Ком-<br>плекс 1 |                 |      |    |
| 3                             |                                                   | Совершенст-<br>вования            | Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег по дистанции. Челночный бег 4х9м. Встречная эстафета. Игра ТБ                                                                                                      | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i> | Текущий                                                        | Ком-<br>плекс 1 |                 |      |    |
| 4                             |                                                   | Учетный                           | Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(50-60 м)</i> , финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег 4х9м на результат. Игра ТБ          | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i> | М.:5-10,2<br>4-10,7<br>3-11,3<br>Д.:5-10,5<br>4-11,0<br>3-11,7 | Комплекс 1      |                 |      |    |

|   |  |         |                                                                                                                                     |                                                               |                                                                |                 |  |  |  |
|---|--|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|
| 5 |  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | М.:5-10,2<br>4-10,5<br>3-11,3<br>Д.:5-10,3<br>4-11,0<br>3-11,5 | Ком-<br>плекс 1 |  |  |  |
|---|--|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|

|    | 2                                         | 3                         | 4                                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                       | 6                                                              | 7           | 8 | 9 | 10 |
|----|-------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|---|---|----|
| 6  | Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) | Изучение нового материала | Прыжок в длину с места Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ           | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий                                                        | Ком-плекс 1 |   |   |    |
| 7  |                                           | Комбинированный           | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ                  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; метать мяч в вертикальную цель   | Текущий                                                        | Ком-плекс 1 |   |   |    |
| 8  |                                           | Учетный                   | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30м(к) ТБ | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; метать мяч в вертикальную цель   | 5- 5,7 5-5,9<br>4-6,0 4-6,2<br>3-6,5 3-6,6                     | Ком-плекс 1 |   |   |    |
| 9  |                                           | Учетный                   | Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Игра ТБ                                   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель | М.:5-170<br>4-155<br>3-135<br>Д.:5-160<br>4-150<br>3-130       | Ком-плекс 1 |   |   |    |
| 10 | Бег на средние дистанции (2 ч)            | Учетный                   | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча(к) Подвижные игра «Салки». ТБ                                                                                                                | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м                                | 5-34 5-21<br>4-27 4-17<br>3-20 3-14                            | Ком-плекс 1 |   |   |    |
| 11 |                                           | Учетный                   | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» ТБ                                                                                                             | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )        | М.:5-4,30<br>4-5,00<br>3-5,30<br>Д.:5-5,00<br>4-5,30<br>3-6,00 | Ком-плекс 1 |   |   |    |

|                            | 2                                                            | 3                         | 4                                                                                                                                      | 5                                                    | 6       | 7          | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|----|
| Кроссовая подготовка (9 ч) |                                                              |                           |                                                                                                                                        |                                                      |         |            |   |   |    |
| 12                         | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. ТБ                                                       | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 13                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. ТБ | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 14                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости. ТБ                      | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 15                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости             | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 16                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.              | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 17                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. ТБ    | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 18                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. ТБ  | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |
| 19                         |                                                              | Комбинированный           | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости ТБ    | <b>Уметь:</b> бегать (до 20 мин) в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 1 |   |   |    |

| 1  | 2                               | 3                         | 4                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5                                                                                  | 6                 | 7           | 8 | 9 |  |
|----|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|---|---|--|
| 20 |                                 | Учетный                   | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ.<br>Подвижная игра «Пятнашки маршем».<br>Развитие выносливости ТБ                                                                                                                                                                     | Уметь: бегать в равномерном темпе<br>(до 20 мин)                                   | Без учета времени | Ком-плекс 1 |   |   |  |
|    | <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |                   |             |   |   |  |
| 21 | Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивание в висе(м). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий           | Ком-плекс 2 |   |   |  |
| 22 |                                 | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивания в висе(м). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». ТБ                                                                                                | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения           | Текущий           | Ком-плекс 2 |   |   |  |
| 23 |                                 | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивания в висе(м). Подвижная игра «Фигуры». Развитие                                                                                                                         | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения           | Текущий           | Ком-плекс 2 |   |   |  |
| 24 |                                 | Учетный                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивания в висе(м) на результат. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей ТБ                                                            | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения           | 5-7<br>4-5<br>3-3 | Ком-плекс 2 |   |   |  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|    |                                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                               |             |  |  |  |
|----|-------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|--|--|--|
| 25 |                                           | Комплексный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Наклоны вперед из положения сидя ОРУ на месте. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей ТБ                                                         | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий                                       | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 26 |                                           | Учетный                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Наклоны вперед из положения сидя на результат(см). Развитие силовых способностей Игра. ТБ                                                                     | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | М.:5-9<br>4-5<br>3-3<br>Д.:5-12<br>4-9<br>3-6 | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей ТБ           | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения                     | Текущий                                       | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 28 |                                           | Комплексный               | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении Сгибание и разгибание рук в упоре Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения                     | Текущий                                       | Ком-плекс 2 |  |  |  |

| 1  | 1 | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                           | 5                                               | 6          | 7 | 8 |  |
|----|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|---|---|--|
| 29 |   | Учетный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре на результат. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | М.:5-17<br>4-12<br>3-7<br>Д.:5-12<br>4-8<br>3-3 | Комплекс 2 |   |   |  |

|    |                  |                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                    |             |  |  |  |
|----|------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
| 30 |                  | Комплексный               | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей ТБ    | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                            | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 31 |                  | Комплексный               | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей ТБ                | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения           | Текущий                                            | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 32 |                  | Учетный                   | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей ТБ | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка          | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 33 | Акробатика (6 ч) | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ТБ                                                                                                    | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках                   | Текущий                                            | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 34 |                  | Комплексный               | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра. ОРУ в движении. Поднимание туловища в положении лежа. ТБ                                                                                              | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках                   | Текущий                                            | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 35 |                  | Комплексный               | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра. Поднимание туловища в положении лежа. ТБ                                                                                      | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках                   | Текущий                                            | Ком-плекс 2 |  |  |  |
| 36 |                  | Учетный                   | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра. ОРУ с набивным мячом. Поднимание туловища в положении лежа за 1мин на результат. ТБ                                                         | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках                   | М.:5-35<br>4-30<br>3-20<br>Д.:5-30<br>4-20<br>3-15 | Ком-плекс 2 |  |  |  |

|                               |                       |                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                        |            |  |  |  |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
| 37                            |                       | Комплексный               | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках                                              | Текущий                                                | Комплекс 2 |  |  |  |
| 38                            |                       | Учетный                   | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. ТБ           | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках                                              | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках | Комплекс 2 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры (45 ч)</b> |                       |                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                        |            |  |  |  |
| 39                            | <b>Волейбол (18ч)</b> | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Игра        | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий                                                | Комплекс 3 |  |  |  |
| 40                            |                       | Совершенствования         | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». ТБ                                             | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно                      | Текущий                                                | Комплекс 3 |  |  |  |
| 41                            |                       | Совершенствования         | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». ТБ      | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;                                          | Текущий                                                | Комплекс 3 |  |  |  |
| 42                            |                       | Совершенствования         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                        |            |  |  |  |

| 1  | 2           | 3                                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                | 5       | 6          | 7 | 8 | 1 |
|----|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---|---|---|
| 43 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». ТБ | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |   |   |   |
| 44 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке.                                                                                                                                                      | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по                                                               | Текущий | Ком-       |   |   |   |

|    |             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |                                                  |            |  |  |  |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|--|--|--|
|    |             | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.                                                                  | упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия                             |                                                  | плекс 3    |  |  |  |
| 45 | Комплексный | Подвижные игры с элементами в/б. ТБ                                                                                                                                                   |                                                                                           |                                                  |            |  |  |  |
| 46 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. ТБ | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |
| 47 | Комплексный |                                                                                                                                                                                       |                                                                                           | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху |            |  |  |  |
| 48 | Учетный     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |                                                  |            |  |  |  |
| 49 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.                                                                                                      | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |
| 50 | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. ТБ                                                                                                |                                                                                           |                                                  |            |  |  |  |
| 51 | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол ТБ | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |
| 52 | Комплексный |                                                                                                                                                                                       |                                                                                           | Оценка техники приема мяча снизу                 |            |  |  |  |
| 53 | Учетный     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |                                                  |            |  |  |  |
| 54 | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.                                                                 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,                                          | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |

|    |             |                                                                    |                                             |                                                 |  |  |  |
|----|-------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|--|
| 55 | Комплексный | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.<br>Игра в мини-волейбол ТБ | выполнять правильно<br>технические действия | Оценка тех<br>ники ниж-<br>ней прямой<br>подачи |  |  |  |
| 56 | Учетный     |                                                                    |                                             |                                                 |  |  |  |

|    | 1                       | 2                                 | 3                                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                               | 5           | 6               | 7 | 8 |  |
|----|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|---|---|--|
| 57 | Баскетбо<br>л<br>(17 ч) | Изучение<br>нового мате-<br>риала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по<br>щенным правилам;<br>выполнять правильно<br>технические действия в игре          | Текущий     | Ком-<br>плекс 3 |   |   |  |
| 58 |                         | Комплексный                       | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола ТБ       | Уметь: играть в баскетбол по<br>упро-<br>щенным правилам;<br>выполнять правильно<br>технические действия в игре | Текущий     | Ком-<br>плекс 3 |   |   |  |
| 59 |                         | Комплексный                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |             |                 |   |   |  |
| 60 |                         | Комплексный                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |             |                 |   |   |  |
| 61 |                         | Комплексный                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |             |                 |   |   |  |
| 62 |                         | Комплексный                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |             |                 |   |   |  |
| 63 |                         | Комплексный                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |             |                 |   |   |  |
| 64 |                         | Комплексный                       | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств ТБ       | Уметь: играть в баскетбол по<br>щенным правилам;<br>выполнять правильно<br>технические действия в игре          | Текущий     | Ком-<br>плекс 3 |   |   |  |
| 65 |                         |                                   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |             |                 |   |   |  |
| 66 |                         | Учетный                           | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча                                                                                                                                                                           | Уметь: играть в баскетбол по                                                                                    | Оценка тех- | Ком-            |   |   |  |

|    |  |             |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |
|----|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|
|    |  |             | на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств ТБ | ценным правилам;<br>выполнять правильно<br>технические действия в игре                                          | ники стой-<br>ки и пере-<br>движений<br>игрока | плекс 3         |  |  |  |
| 67 |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча                                                                                                                                                                            | Уметь: играть в баскетбол по<br>упро-<br>щенным правилам;<br>выполнять правильно<br>технические действия в игре | Текущий                                        | Ком-<br>плекс 3 |  |  |  |
| 68 |  | Комплексный | на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |
| 69 |  | Комплексный | месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |
| 70 |  | Комплексный | Развитие координационных качеств. Решение                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |
| 71 |  | Комплексный | задач игровой и соревнова-1 тельной                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |
| 72 |  | Комплексный | деятельности с помощью двигатель ТБ                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |
| 73 |  | Комплексный |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                |                 |  |  |  |

|                    | 2               | 3                                 | 4                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                       | 6       | 7               | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|---|---|----|
| 74                 |                 | Комплексный                       | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований ТБ | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;<br>выполнять правильно<br>технические действия в игре | Текущий | Ком-<br>плекс 3 |   |   |    |
| <b>Футбол(10ч)</b> |                 |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |         |                 |   |   |    |
| 75                 | Футбол<br>(10ч) | Изучение<br>нового мате-<br>риала | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности ТБ                                                                             | Краткая характеристика вида спорта<br><br>Требования к технике безопасности                             | Текущий | Ком-<br>плекс 3 |   |   |    |

|    |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                         |         |             |  |  |  |
|----|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--|--|--|
| 76 |  | Комплексный | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и иной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники Игра ТБ | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                           | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 77 |  | Комплексный | передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники Игра ТБ                                                                                                                                                                 |                                                                                         |         |             |  |  |  |
| 78 |  | Комплексный | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники Игра ТБ                                                                                          | Освоение ударов по мячу и остановок мяча                                                | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 79 |  | Комплексный | неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники Игра ТБ                                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |         |             |  |  |  |
| 80 |  | Комплексный | Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попаданиями мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам Игра ТБ                                                                                                                     | Овладение техникой ударов по воротам                                                    | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 81 |  | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам Игра ТБ                                                                                                                                                              | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 82 |  | Комплексный | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра ТБ                                                                                                                                                                                     | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 83 |  | Комплексный | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Игра ТБ                                                  | Освоение тактики игры                                                                   | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |

|    |  |             |                                                                                                                                             |                                                                   |         |             |  |  |  |
|----|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--|--|--|
| 84 |  | Комплексный | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники Игра ТБ | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
|----|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--|--|--|

| Легкая атлетика (18 ч) |                                  |                            |                                                                                                                    |                                                  |                                                                |             |  |  |  |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
| 85                     | Бег на сред-ние дистан-ции (2 ч) | Изучение но-вого материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Игра ТБ               | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м                | Текущий                                                        | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 86                     |                                  | Учетный                    | Бег в равномерном темпе (1000 м на результат). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра ТБ | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | М.:5-4,30<br>4-5,00<br>3-5,30<br>Д.:5-5,00<br>4-5,30<br>3-6,00 | Ком-плекс 4 |  |  |  |

|    | 2                                        | 3                  | 4                                                                                                                                                                                                        | 5                                                                         | 6       | 7           | 8 | 9 | 10 |
|----|------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|---|---|----|
| 87 | Спринте-рский бег, эстафет-ный бег (5 ч) | Комбиниро-ванный   | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных по-ложений. Инструктаж по ТБ. Игра | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |   |   |    |
| 88 |                                          | Совершенст-вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные бе-говые упражнения. Развитие скоростных воз-можностей. Встречная эстафета. Игра ТБ                                | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |   |   |    |
| 89 |                                          | Совершенст-вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные бе-                                                                                                                | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого        | Текущий | Ком-плекс 4 |   |   |    |

|    |                                                   |                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                |             |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
|    |                                                   |                           | говые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ).. Игра ТБ                                                        | старта                                                                           |                                                                |             |  |  |  |
| 90 |                                                   | Учетный                   | Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Игра. ТБ   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | М.:5-10,2<br>4-10,5<br>3-11,3<br>Д.:5-10,3<br>4-11,0<br>3-11,5 | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 91 |                                                   | Учетный                   | Бег на результат ( <i>30 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу Игра. ТБ                      | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | М.:5-5,7<br>4-6,0<br>3-6,5<br>Д.:5-5,9<br>4-6,2<br>3-6,6       | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 92 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (3 ч) | Изучение нового материала | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств Игра. ТБ | Уметь: прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность                    | Текущий                                                        | Ком-плекс 4 |  |  |  |

|    | 2 | 3       | 4                                                                                                                                                        | 5                                                                    | 6                                                  | 7           | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|---|---|----|
| 93 |   | Учетный | Прыжок в длину с места Метание теннисного мяча на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств Игра. ТБ | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность | М.:5-34<br>4-27<br>3-20<br>Д.:5-21<br>4-17<br>3-14 | Ком-плекс 4 |   |   |    |

|    |                                 |                            |                                                                                                                                                           |                                                                      |                                                          |             |  |  |  |
|----|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
| 94 |                                 | Учетный                    | Прыжок в длину с места на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Игра. ТБ                                     | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; метать малый мяч на дальность | М.:5-170<br>4-155<br>3-135<br>Д.:5-160<br>4-150<br>3-130 | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 95 | Бег по пере-сеченной местности, | Изучение нового мате-риала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление пре-пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча-совые». Развитие выносливости ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        | Текущий                                                  | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 96 | пре-одоление пре-пятствий (8    | Комбиниро-ванный           | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление пре-пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча-совые». Развитие выносливости ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        | Текущий                                                  | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 97 | ч)                              | Комбиниро-ванный           | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости ТБ                               | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        | Текущий                                                  | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 98 |                                 | Комбиниро-ванный           | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости ТБ                               | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        | Текущий                                                  | Ком-плекс 4 |  |  |  |

|     | 1 | 2                | 3                                                                                                                       | 4                                                    | 5       | 6           | 7 | 8 |  |
|-----|---|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|-------------|---|---|--|
| 99  |   | Комбиниро-ванный | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости ТБ | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |   |   |  |
| 100 |   | Комбиниро-       | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специаль-                                                                                | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном                   | Текущий | Ком-        |   |   |  |

|     |  |                 |                                                                                                                                              |                                                      |                   |            |  |  |  |
|-----|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|------------|--|--|--|
|     |  | ванный          | ные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости ТБ                                                              | темпе (до 20 мин)                                    |                   | плекс 4    |  |  |  |
| 101 |  | Комбинированный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости ТБ | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий           | Комплекс 4 |  |  |  |
| 102 |  | Учетный         | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости ТБ                              | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Без учета времени | Комплекс 4 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**6класс**

| №<br>п/п                     | Тема урока                            | Тип урока         | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                   | Требования к уровню<br>подготовленности учащихся        | Вид контроля                                                          | Д/з         | Проведения |      |    |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------|----|
|                              |                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                       |             | план       | факт |    |
| 1                            | 2                                     | 3                 | 4                                                                                                                                                                                                                                                     | 5                                                       | 6                                                                     | 7           | 8          | 9    | 10 |
| <b>Легкая атлетика (11ч)</b> |                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                       |             |            |      |    |
| 1                            | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Вводный           | Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств, инструктаж по ТБ№19. Терминология спринтерского бега. Подтягивание на перекладине(м). Игра | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м | Текущий                                                               | Ком-плекс 1 |            |      |    |
| 2                            |                                       | Комбинированный   | Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине(м), челночный бег 3х10м. ТБ Игра                                                                                                       | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м | Текущий                                                               | Ком-плекс 1 |            |      |    |
| 3                            |                                       | Совершенствование | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. ТБ Игра                                                                  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м | Текущий                                                               | Ком-плекс 1 |            |      |    |
| 4                            |                                       | Учетный           | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Бег (3 x 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств . Старты из различных положений. Челночный бег                                                                       | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м | М. 5-8,3 с<br>4-9,0 с<br>3-9,6 с<br>Д. 5-8,9 с<br>4-9,4 с<br>3-10,0 с | Ком-плекс 1 |            |      |    |

|   |                                                                 |             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                |                 |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|
|   |                                                                 |             | 3х10м ТБ Игра                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                               |                                                                                                |                 |  |  |  |
| 5 |                                                                 | Контрольный | Бег (30м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. ТБ Игра                                                                   | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м                                                       | М.: «5»- 5,5 с;<br>«4»- 5,8 с;<br>«3»- 6,2 с;<br>Д.: «5»- 5,8 с;<br>«4»- 6,1 с;<br>«3»- 6,5 с. | Ком-<br>плекс 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч) | Учетный     | Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология прыжков в длину Бег 60м на результат. ТБ | Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность                                            | М: Д:<br>5-9,8 5-10,4<br>4-10,4 4-10,8<br>3-11,0 3-11,2                                        | Ком-<br>плекс 1 |  |  |  |
| 7 |                                                                 | Учетный     | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология метания. Подтягивание на перекладине (м). ТБ Игра            | Уметь: прыгать в длину с места ; метать мяч в мишень и на дальность. Подтягивание на перекладине(м)- контроль | 5- 8 раз<br>4-6 раз<br>3-4 раз                                                                 | Ком-<br>плекс 1 |  |  |  |
| 8 |                                                                 | Учетный     | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в прыжках ТБ Игра                                    | Уметь: прыгать в длину с места ; метать мяч в мишень и на дальность                                           | М: Д:<br>5-35 5-22<br>4-29 4-18<br>3-22 3-15                                                   | Ком-<br>плекс 1 |  |  |  |
| 9 |                                                                 | Учетный     | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в                                                              | Уметь: прыгать в длину с места ; метать мяч в мишень и на дальность                                           | М 5-175 см<br>4- 165 см<br>3- 140 см<br>Д. 5-165 см<br>4-155 см<br>3-140 см                    | Ком-<br>плекс 1 |  |  |  |

|                           |                                                             |                   |                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                |            |  |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
|                           |                                                             |                   | метании. ТБ Игра                                                                                                                               |                                               |                                                                                                                |            |  |  |  |
| 10                        | Бег на средние дистанции (2ч)                               | Комбинированный   | Бег 1000м(М), 500м(Д). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости ТБ                                 | Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию    | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |
| 11                        |                                                             | Учетный           |                                                                                                                                                |                                               | М.: «5»- 4,20 мин;<br>«4»- 4,45 мин;<br>«3»- 5,15 мин;<br>Д. «5»- 2,22 мин;<br>«4»- 2,55 мин;<br>«3»- 3,20 мин |            |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (9ч) |                                                             |                   |                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                |            |  |  |  |
| 12                        | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Комбинированный   | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |
| 13                        |                                                             | Совершенствование | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ТБ                              | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |
| 14                        |                                                             | Совершенствование | Равномерный бег (15 мин).Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ                                           | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |
| 15                        |                                                             | Совершенствование | Равномерный бег (16 мин).Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ                                           | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |
| 16                        |                                                             | Совершенствование | Равномерный бег (17 мин).Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ                                           | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |
| 17                        |                                                             | Совершенствование | Равномерный бег (17 мин). Бег по спорт. площадке. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ                   | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                                                                                        | Комплекс 1 |  |  |  |

|                  |                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                   |            |  |  |  |
|------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|------------|--|--|--|
|                  |                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                   |            |  |  |  |
| 18               |                                | Совершенствование         | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                          | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий           | Комплекс 1 |  |  |  |
| 19               |                                | Совершенствование         | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ТБ                                                                                                                                                                                        |                                               |                   |            |  |  |  |
| 20               |                                | Учетный                   | Бег (2000м). Развитие выносливости. ТБ Игра                                                                                                                                                                                                                       | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Без учета времени | Комплекс 1 |  |  |  |
| Гимнастика (18ч) |                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                   |            |  |  |  |
| 21               | Висы. Строевые упражнения (6ч) | 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.). Сгибание рук в упоре. Инст. по ТБ№14. Игра                                                                     | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы    | Текущий           | Комплекс 2 |  |  |  |
| 22               |                                | Совершенствование         | 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. Сгибание рук в упоре. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Игра. ТБ | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы    | Текущий           | Комплекс 2 |  |  |  |
| 23               |                                | Совершенствование         | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). Эстафеты. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ                                                          | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы    | Текущий           | Комплекс 2 |  |  |  |

|    |                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                      |                                                            |            |  |  |  |
|----|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
| 24 |                                          | Совершенствование         | 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.). Сгибание рук в упоре. Развитие силовых способностей. Игра, ТБ | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы           | Текущий                                                    | Комплекс 2 |  |  |  |
| 25 |                                          | Учетный                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                      | М 5-20 р<br>4-15 р<br>3-10р<br>Д 5-15 р<br>4-10 р<br>3-5 р |            |  |  |  |
| 26 |                                          | Совершенствование         | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игра. ТБ                                                                 | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы           | Текущий                                                    | Комплекс 2 |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок, строевые упражнения (64) | 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. Игра. ТБ                     | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                                                    | Комплекс 2 |  |  |  |
| 28 |                                          | Совершенствование         | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ                                     | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                                                    | Комплекс 2 |  |  |  |
| 29 |                                          | Совершенствование         | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ                                         | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                                                    | Комплекс 2 |  |  |  |
| 30 |                                          | Совершенствование         | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической                                                         | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий                                                    | Комплекс 2 |  |  |  |

|    |                               |                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |                                                                  |            |  |  |  |
|----|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
|    |                               |                           | скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ                                                                                                                                                |                                                                  |                                                                  |            |  |  |  |
| 31 |                               | Совершенствование         | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ                                   | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Текущий                                                          | Комплекс 2 |  |  |  |
| 32 |                               | Учетный                   | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра. ТБ                                                           | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок             | Оценка техники опорного прыжка                                   | Комплекс 2 |  |  |  |
| 33 | Акробатика, подтягивание (бч) | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. Наклон туловища вперед в положении сидя. Игра. ТБ                                                             | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                                          | Комплекс 2 |  |  |  |
| 34 |                               | Комплексный               | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Наклон вперед в положении сидя. Игра. ТБ                                                                                                  | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                                          | Комплекс 2 |  |  |  |
| 35 |                               | Учетный                   | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Наклон туловища вперед в положении сидя. Игра. ТБ                                                                                         | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | М 5-10 см<br>4-6 см<br>3-3 см<br>Д. 5-14 см<br>4-11 см<br>3-8 см | Комплекс 2 |  |  |  |
| 36 |                               | Совершенствование         | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Подтягивание на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий                                                          | Комплекс 2 |  |  |  |

|                       |                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                                  |            |  |  |  |
|-----------------------|----------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|--|--|--|
|                       |                |                           | Игра. ТБ                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                                  |            |  |  |  |
| 37                    |                | Совершенствование         | Выполнение комбинации из различных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Подтягивание на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра. ТБ                                                                                                                      | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | Текущий                                          | Комплекс 2 |  |  |  |
| 38                    |                | Учетный                   | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Подъем туловища в положении лежа за 1 мин. Игра ТБ                                                                                                                                                                                   | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации              | М 5-40<br>4-35<br>3-25<br>Д 5-35<br>4-30<br>3-20 | Комплекс 2 |  |  |  |
| Спортивные игры (45ч) |                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                                  |            |  |  |  |
| 39                    | Волейбол (18ч) | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ                                                                                                                          | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |
| 40                    |                | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни ТБ | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |
| 41                    |                | Комбинированный           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                                  |            |  |  |  |
| 42                    |                | Совершенствование         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя                                                                                                               | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                          | Комплекс 3 |  |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |         |            |  |  |  |
|----|--|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|
|    |  |                   | прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ТБ                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               |         |            |  |  |  |
| 43 |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ТБ                               | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| 44 |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ТБ                           | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| 45 |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. ТБ                                                                   | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| 46 |  | Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача 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<br>Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| 47 |  | Комплексный       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |         |            |  |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |         |            |  |  |  |
|----|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--|--|--|
|    |  |                   | ТБ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |         |            |  |  |  |
| 48 |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам ТБ  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| 49 |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. 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. ТБ | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| 50 |  | Совершенствование |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |         |            |  |  |  |
| 51 |  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из                                                                                                                                                                                                  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |

|    |                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                          |            |  |  |  |
|----|-----------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|--|--|--|
| 52 |                 | Совершенствование         | различных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. ТБ                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                          |            |  |  |  |
| 53 |                 | Учетный                   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. ТБ                                                                                                               | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы  | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |  |
| 54 |                 | Совершенствование         | Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. 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. ТБ | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы  | Текущий                                  | Комплекс 3 |  |  |  |
| 55 |                 | Совершенствование         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                          |            |  |  |  |
| 56 |                 | Совершенствование         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                          |            |  |  |  |
| 57 | Баскетбол (17ч) | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения,                                                                                                                                                                                                                                                           | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                  | Комплекс 3 |  |  |  |

|    |  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                          |             |  |  |  |
|----|--|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--|--|--|
|    |  |                 | передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол ТБ                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                          |             |  |  |  |
| 58 |  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол ТБ | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                  | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 59 |  | Комбинированный |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                          |             |  |  |  |
| 60 |  | Комбинированный |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                          |             |  |  |  |
| 61 |  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол ТБ             | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                  | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 62 |  | Учетный         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                | Оценка техники ведения мяча с изменением |             |  |  |  |
| 63 |  | Комбинированный |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                | Текущий                                  |             |  |  |  |
| 64 |  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках, в движении, со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол ТБ                      | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                  | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 65 |  | Комбинированный |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                          |             |  |  |  |
| 66 |  | Комбинированный |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                          |             |  |  |  |
| 67 |  | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.                                                                                                                                                                                                     | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                  | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 68 |  | Комбиниро-      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                | Текущий                                  |             |  |  |  |

|              |              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |
|--------------|--------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
|              |              | ванный                    | Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках, в движении, со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол ТБ                                                            |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |
| 69           |              | Учетный                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                | Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой места |             |  |  |  |
| 70           |              | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках, в движении, со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. ТБ | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы | Текущий                                                            | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 71           |              | Комбинированный           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |
| 72           |              | Комбинированный           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |
| 73           |              | Комбинированный           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |
| Футбол (10ч) |              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |
| 74           | Футбол (10ч) | Изучение нового материала | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. ТБ№                                                                                                                                          | Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ                            | Текущий                                                            | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 75           |              | Комплексный               | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и иной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ                | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                  | Текущий                                                            | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 76           |              | Комплексный               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                    |             |  |  |  |

|                       |                                       |                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |         |             |  |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|--|--|--|
| 77                    |                                       | Комплексный     | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Игра ТБ                                   | Освоение ударов по мячу и остановок мяча                                                | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 78                    |                                       | Комплексный     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |         |             |  |  |  |
| 79                    |                                       | Комплексный     | Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попаданиями мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Игра ТБ                                                              | Овладение техникой ударов по воротам                                                    | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 80                    |                                       | Комплексный     | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра ТБ                                                                                                       | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 81                    |                                       | Комплексный     | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра ТБ                                                                                                                              | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 82                    |                                       | Комплексный     | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Дальнейшее закрепление приёмов тактики ТБ | Освоение тактики игры                                                                   | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| 83                    |                                       | Комплексный     | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники ТБ                                                                       | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |  |
| Легкая атлетика (19ч) |                                       |                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |         |             |  |  |  |
| 84                    | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Комбинированный | Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые                                                                                                                     | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м                                 | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |  |

|    |                                                    |                   |                                                                                                                                                                    |                                                                    |                                                                                               |            |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
|    |                                                    |                   | упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инстр. по ТБ№19. Определение результатов в беге. Игра                                            |                                                                    |                                                                                               |            |  |  |  |
| 85 |                                                    | Комбинированный   | Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ                   | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м            | Текущий                                                                                       | Комплекс 4 |  |  |  |
| 86 |                                                    | Совершенствование | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейные эстафеты Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Игра ТБ  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м            | Текущий                                                                                       | Комплекс 4 |  |  |  |
| 87 |                                                    | Совершенствование | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ                                         | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м            | Текущий                                                                                       | Комплекс 4 |  |  |  |
| 88 |                                                    | Контрольный       | Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Игра ТБ                                                        | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м            | М.: «5»-9,8с;<br>«4»- 10,2 с;<br>«3»-11,1 с;<br>Д.: «5»-10,0 с;<br>«4»-10,7 с;<br>«3»-11,3 с. | Комплекс 4 |  |  |  |
| 89 | Прыжок в длину с места<br>Метание малого мяча (5ч) | Комбинированный   | Прыжок в длину с места<br>Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ТБ ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила | Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий                                                                                       | Комплекс 4 |  |  |  |

|    |                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                                                                                |             |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
|    |                                                             |                   | соревнований по прыжкам в высоту. Игра                                                                                                                                                                      |                                                                    |                                                                                                |             |  |  |  |
| 90 |                                                             | Комбинированный   | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Игра. ТБ | Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий                                                                                        | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 91 |                                                             | Учетный           | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств . Игра. ТБ                                      | Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники метания мяча                                                                    | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 92 |                                                             | Учетный           | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра ТБ                                        | Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность | М 5-175 см<br>4- 165 см<br>3- 140 см<br>Д. 5-165 см<br>4-155 см<br>3-140 см                    | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 93 |                                                             | Учетный           |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    | М: Д:<br>5-35 5-22<br>4-29 4-18<br>3-22 3-15                                                   |             |  |  |  |
| 94 | Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий (9ч) | Учетный           | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега                                                                 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                      | М.: «5»- 5,5 с;<br>«4»- 5,8 с;<br>«3»- 6,2 с;<br>Д.: «5»- 5,8 с;<br>«4»- 6,1 с;<br>«3»- 6,5 с. | Ком-плекс 4 |  |  |  |
| 95 |                                                             | Совершенствование | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».                                                                                                                     | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                      | Текущий                                                                                        | Ком-плекс 4 |  |  |  |

|     |  |                   |                                                                                                                                          |                                               |                                                   |            |  |  |  |
|-----|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|--|--|--|
| 96  |  | Совершенствование | Развитие выносливости. Прыжки на скакалках. ТБ                                                                                           |                                               | Текущий                                           | Комплекс 4 |  |  |  |
| 97  |  | Совершенствование | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Прыжки на скакалках. ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                           | Комплекс 4 |  |  |  |
| 98  |  | Совершенствование | Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий.                                                             | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                           | Комплекс 4 |  |  |  |
| 99  |  | Совершенствование | Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Прыжки на скакалках. ТБ                                                                  |                                               | Текущий                                           | Комплекс 4 |  |  |  |
| 100 |  | Совершенствование | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.                                                             | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий                                           | Комплекс 4 |  |  |  |
| 101 |  | Учетный           | Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Прыжки на скакалках за 20с. ТБ                                                           |                                               | М 5-46<br>4-44<br>3-42<br>Д. 5-48<br>4-46<br>3-44 | Комплекс 4 |  |  |  |
| 102 |  | Учетный           | Бег (2000м). Развитие выносливости. Игра                                                                                                 | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Без учета времени                                 | Комплекс 4 |  |  |  |

