

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре  
для 6 класса на 2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):  
футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);  
баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);  
волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 08.08.2018г. №133/3-ОД;(с изменениями 2021г)
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2021-2022 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

## Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

## 6 класса

### Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 6-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. **Физическое совершенствование**

По окончании 6-го класса учащийся **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 5-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, сдавать нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	18

Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	8 мин 50 с	10 мин 20 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	12,0	10,0

**Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 13 лет (6 класс)**

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	6,0	5,5	4,9	6,3	6,2	5,0
		5,9	5,4	4,8	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
		9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
Скоростно-силовые	Длина с\м	145	155	165	135	145	160
		150	160	170	140	150	165
Выносливость	6-минутный бег	950	1100	1350	750	900	1150
		1000	1150	1400	800	950	1200
Гибкость	Наклон вперед	2	6	10	5	9	16
		2	5	9	6	10	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	4	7			
	Подтягивание на низкой перекладине	1	5	8			
					4	11	20
					5	12	19

## **Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.**

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2021-2022 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

**Основной формой занятий по физической культуре является урок**, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

### **Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

### **Виды практической деятельности:**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к сдаче норм ГТО;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

### **Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»**

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

#### **Темы РК на уроках физической культуры:**

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	3	Легендарные спортсмены Тюменской области
3.	5	Личности в современном олимпийском движении
4.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
5.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
6.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
7.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
8.	68	Гимнасты Тюменской области
9.	70	Спортсмены нашего села
10.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
11.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
12.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
13.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
14.	23	Тюменские команды по волейболу
15.	24	Тюменские команды по волейболу



16.	25	Тюменские команды по волейболу
17.	75	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
18.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
19.	93	Легкоатлеты Тюменской области
20.	96	Спортсмены нашего села

### Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 6 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	6,0	5,8	5,0	6,4	5,8	5,4
Бег 60м	11,0	10,6	10,0	11,4	10,8	10,2
Челночный бег 3x10м	9,3	9,0	8,6	10,0	9,6	8,8
Кросс 1000м	6,00	5,30	5,00	6,20	6,00	5,30
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	145	155	165	135	145	160
Прыжки в длину с разбега	265	275	285	225	235	245
Метание малого мяча на дальность	23	28	35	17	20	25
Вис на согнутых руках	8	19	27	7	15	23
Подтягивание в висе	1	4	7	4	11	20
Сгибание-разгибание рук	11	18	25	6	9	12
Наклон вперёд из положения стоя	0	6	10	2	8	14

Поднимание туловища за 30 секунд	15	21	26	13	18	23
----------------------------------	----	----	----	----	----	----

**Материал программы состоит из следующих разделов:**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». *Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609 ).

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика :** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры :** технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной

сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
<p>На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p><b>Личностные:</b>            владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;            владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p><b>Метапредметные:</b>            уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;            уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p>	<p>знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знать здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>

		уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.	
"Готов к труду и обороне" (ГТО). не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	<p><b>Личностные:</b></p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные:</b> знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Метапредметные:</b> понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p>	Знать ступени ГТО Выполнение видов испытаний

		<p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p>	
<p>"Легкая атлетика" 23 часа</p>	<p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p>	<p><b>Личностные:</b> способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с</p>

		<p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p>	
<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p>

		<p>физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p><b>Предметные:</b>  преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p>	
--	--	---	--



		умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.	
" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов	<p>Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Акробатические упражнения (<i>мальчики</i>): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на средней перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса вне размахивание и подъем в упор; из вися</p>	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Метапредметные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

	<p>стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.</p>	<p><b>Предметные:</b> организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
<p>«Спортивные игры» 50 часов</p>	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по</p>	<p><b>Метапредметные:</b> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><b>Личностные:</b> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>

	<p>катыщему мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>соревновательной деятельности; <b>Предметные:</b> осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
--	---	--	--

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. История ГТО.	
3		Финальное усилие. История легкой атлетики. .Встречная эстафета.	
4		Спринтерский бег	

5		Бег на результат(60м). (Подготовка к выполнению нормативов ГТО)	
6		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО)	
7		Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	
8		Прыжок с 7-9 шагов разбега	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
9		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
10		Бег на средние дистанции	
11		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров.(Подготовка к	

		<i>выполнению нормативов ГТО).</i>	
12		Спринтерский бег, эстафетный бег	
13	Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	
14		Бег по пересеченной местности	
15		Бег преодоление препятствий	
16		Бег преодоление препятствий	
17		Футбол 5 часов	Введение история футбола. Т.Б. на уроке
18	Стойки игрока.		Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
19	Ведение мяча по прямой		
20	Удары по воротам		
21	Удары по воротам		
22	Спорт игры: волейбол 22час	Т.Б. на уроке спортивных игр. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	

23		Передача мяча сверху двумя руками.	
24		Нижняя прямая подача	
25		Нижняя прямая подача	
26		Верхняя прямая подача	
27		Верхняя прямая подача	
28		Прием мяча снизу двумя руками	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
29		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой».	
30		Нападающий удар после подбрасывания партнером	
31		Нападающий удар после подбрасывания партнером	
32		Игра по упрощенным правилам	
33		Игра по упрощенным правилам	
34		Ловля и передача мяча	

35		Ловля и передача мяча	
36		Прием - передача -удар	
37		Прием - передача -удар	
38		Тактика свободного нападения	
39		Тактика свободного нападения	формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни
40		Прием мяча снизу	
41		Прием мяча снизу	
42		Приём и передача сверху двумя руками на месте парах.	
43		Приём и передача сверху двумя руками на месте	

		парах.	
44	лыжная подготовка 16 часов	ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж.	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
45		Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км	
46		Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км	
47		Бесшажный ход	
48		Бесшажный ход	
49		Повороты «переступанием», «перемахом»	
50		Повороты «переступанием», «перемахом»	
51		Подъем скользящим шагом	
52		Подъем скользящим	



		шагом	
53		Подъем «полуелочкой».	
54		Торможение плугом	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
55		Прохождение дистанции 1 км .( <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> ).	
56		Прохождение дистанции 2 км .( <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> ).	
57		Прохождение дистанции 3 км.( <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> ).	
58		Игры на лыжах.	
59		Техника одновременно двушажный ход , одновременнобесшажный ход, попеременно 2х шажный ход.на дистанции до 3 км.	
60		. Инструктаж ТБ Основы знаний. Развитие	

	Гимнастика 13 часов	двигательных качеств.	
61		Строевые упражнения	
62		Строевые упражнения. Подтягивание на результат ( <i>Подготовка к ГТО</i> )	
63		Кувырок в перед	
64		Кувырок назад	
65		Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	
66		Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках.  Подтягивание на результат ( <i>Подготовка к ГТО</i> )	
67		Стойка на голове с согнутыми ногами(м),"мост" из положения стоя(д).	
68		Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	

69		Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
70		Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см)	
71		Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см)	
72		Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость.	
73	Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	
74		Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	
75		Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	
76		Бросок мяча в движении двумя руками от головы	

77		Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
78		Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
79		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	
80		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	
81		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	
82		Передача в парах с сопротивлением.	
83		Вырывание и выбивание мяча	
84		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	

		сопротивлением.	
85		Броски мяча по кольцу	
86		Броски мяча по кольцу	
87		Штрафной бросок.	
88		Штрафной бросок.	
89		Т.Б. на уроке. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	
90	Легкая атлетика 7 часов	Эстафетный бег	<p>формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)</p>
91		Бег 30 метров.( <i>Подготовка к ГТО</i> )	
92		Бег на результат 60 метров.( <i>Подготовка к ГТО</i> )	
93		Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние ( <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> ).	
94		Бег 2000, 3000 метров. ( <i>Подготовка к ГТО</i> )	

95		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	
96		Бег по пересеченной местности	
97	Кроссовая подготовка 6 часов	Бег по пересеченной местности	
98		Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий	
99		Бег по пересеченной местности	
100		Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени.	
101		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
102		Бег 100 метров	

Календарно- тематическое планирование

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 12	Совершенствование	Основы биомеханики	Уметь: бегать с	Инструктаж ТБ по ФИЗ.	1	Совершенствовать бег с ускорением (30-	Объяснение	Повторить ТБ на уроке

часов	жизненно важных двигательных действий умений и навыков, развитие основных двигательных качеств	легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Технику безопасности	максимально й скоростью с низкого старта (60м)	К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.		40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по Т.Б.	нового материала	легкой атлетике
			Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Стартовый разгон. Бег с ускорением .Бег 30 м на результат. История ГТО.	2	Совершенствовать бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
		Технику приема и передач эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Финальное усилие. История легкой атлетики. .Встречная эстафета.	3	бег по дистанции. Специальные беговые упражнения , развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.

		Технику приема и передач эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Спринтерский бег	4	бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
			Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Бег на результат(60 м). (Подготовка к выполнению нормативов ГТО)	5	Закрепить знания. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
			Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО)	6	Закрепить знания. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 8-10 метров. ОРУ в движении. Терминология прыжков в длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
			Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	7	Закрепить знания. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.



						Развитие скоростно-силовых качеств.		
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Прыжок с 7-9 шагов разбега	8	Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 метров. ОРУ в движении . Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
			Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	09	Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
		технику выполнения метание мяча с разбега	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Бег на средние дистанции	10	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Круговая эстафета».	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
		технику метания малого мяча	Уметь: бегать на дистанцию	Правила соревнований в беге на	11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная	Объяснение нового	Бегать 15мин.

			1000м	средние дистанции. Бег 1200 метров. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).		игра «Салки маршем».	материал а	
		технику метания малого мяча	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Спринтерский бег, эстафетный бег	12	Высокий старт (до 15-30м), бег с ускорением (40-60м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
Кроссовая подготовка 4 часа			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Бег по пересеченной местности	13	ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Бег по пересеченной местности	14	Закрепить знания. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.
			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Бег преодоление препятствий	15	Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Объяснение нового материала	Бегать 15мин.

			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Бег преодоление препятствий	16	Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Объясне ние нового материал а	Бегать 15мин.
Футбол 5часов	Воспитание нравственны х и волевых качеств.	Терминологи я футбола.Вли яние игровых упражнений на развитие		Введение история футбола. Т.Б. на уроке	17	Закрепить знания. История футбола.Основные комбинации и функции игроков.Судейство.	Объясне ние нового материал а	повторить историю футбола
		координацио нных способностей .Правила игры футбол.Техн ика	: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойки игрока.	18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощенным правилам	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
		безопасности игры футбол.	: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ведение мяча по прямой	19	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз

			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Удары по воротам	20	Закрепить знания. Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадани я мячом в цель	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Удары по воротам	21	Закрепить знания. Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадани я мячом в цель	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
Спорт игры: волейбол 22час	Воспитание нравственны х и волевых качеств.	Терминологи я волейболаВл ияние игровых упражнений на развитие координацио нных способностей .Правила игры волейбол. Тех ника безопасности игры	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Т.Б. на уроке спортивных игр. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	22	История волейбола.Основные комбинации и функции игроков.Судейство.	Объясне ние нового материал а	Повторить историю волейбола
			Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками.	23	История волейбола. Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Объясне ние нового материал а	Выполнить прыжки через скакалкой

		волейбол.		Нижняя прямая подача	24	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
				Нижняя прямая подача	25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			Уметь применять в игре тактические действия	Верхняя прямая подача	26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой

			Уметь применять в игре тактические действия	Верхняя прямая подача	27	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Прием мяча снизу двумя руками	28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой».	29	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой

						упрощенным правилам		
			уметь применять в игре тактические действия	Нападающий удар после подбрасывания партнером	30	Разучить нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Нападающий удар после подбрасывания партнером	31	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Игра по упрощенным правилам	32	Стойки и передвижения игрока. Комбинации	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Игра по упрощенным правилам	33	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Комбинации	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой

							а	
			уметь применять в игре тактические действия	Ловля и передача мяча	34	Закрепить знания из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ).	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Ловля и передача мяча	35	Закрепить знания из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ).	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Прием - передача - удар	36	Закрепить знания. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Прием - передача - удар	37	Закрепить знания. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Тактика свободного нападения	38	Закрепить знания. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой



			уметь применять в игре тактические действия	Тактика свободного нападения	39	Закрепить знания. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
				Прием мяча снизу	40	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Прием мяча снизу	41	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой
			уметь применять в игре тактические действия	Приём и передача сверху двумя руками на месте парях.	42	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить прыжки через скакалкой

			уметь применять в игре тактические действия	Приём и передача сверху двумя руками на месте парах.	43	Закрепить знания. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ).	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалкой
лыжная подготовка 16 часов		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.	Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	ТБ на уроках Л/подготовки и. Переноска и надевание лыж.	44	Закрепление попеременного двухшажного хода. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	Объяснение нового материала	Повторить Т.Б. на уроках лыжной подготовки
		технику попеременного двухшажного хода.	Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции –	45	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке	Объяснение нового материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов

				2 км				
		технику попеременного двухшажного хода.	Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км	46	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
		технику одновременный двухшажный ход	Уметь: Выполнять одновременный 2-х шажный ход.	Бесшажный ход	47	Закрепление разученных ходов. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
		технику одновременный двухшажный ход	Уметь: Выполнять подъем скользящим шагом и спуск в	Бесшажный ход	48	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Объяснение нового материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов

			основной стойке.			Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км		
			Уметь: Выполнять подъем скользящим шагом.	Повороты «переступанием», «перемахом»	49	Закрепление разученных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Объяснение нового материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Выполнять подъем скользящим шагом и торможение плугом.	Повороты «переступанием», «перемахом»	5	Закрепление разученных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Выполнять торможение плугом. Совершенствование всех видов ходов.	Подъем скользящим шагом	51	Разучить коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов

			Уметь: Выполнять торможение плугом. Совершенствование всех видов ходов.	Подъем скользящим шагом	52	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Выполнять торможение плугом. Совершенствование всех видов ходов.	Подъем «получелочкой».	53	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Объяснение нового материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Выполнять основные виды торможения. Совершенствование всех видов ходов.	Торможение плугом	54	оценка техники одновременного одношажного хода	Объяснение нового материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Совершенствование всех видов ходов.	Прохождение дистанции 1 км (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	55	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов

			Уметь: Выполнять скользящий шаг и торможение плугом.	Прохождение дистанции 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	56	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов.. Совершенствование всех видов ходов.	Прохождение дистанции 3 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	57	Закрепление разученных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км	Повторение пройденного материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
			Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов.. Совершенствование всех видов ходов.	Игры на лыжах.	58	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Самостоятельная работа	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов

			Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов.. Совершенствование всех видов ходов.	Техника одновременного двушажный ход , одновременный бесшажный ход, попеременно 2х шажный ход.на дистанции до 3 км.	59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Объяснение нового материала	Выполнить имитационные упражнения лыжных ходов
Гимнастика 13 часов	воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма. Развитие координационных способностей .	знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	. Инструктаж ТБ Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	60	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

		упражнениям и..Самоконтроль при занятиях гимнастикой.						
		знать технику перестроения		Строевые упражнения	61	повороты в движении, кругом. перестроение из одной колонны в две на месте и в движении	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		знать технику перестроения	Уметь: выполнять строевые приемы	Строевые упражнения. Подтягивание на результат (Подготовка к ГТО)	62	Выполнить повороты в движении, кругом, перестроение из одной колонны в две на месте и в движении	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Уметь: выполнять строевые приемы	Кувырок в перед	63	Выполнить упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости



		технику выполнения длинного кувырка через препятствие	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости	Кувырок назад	64	Выполнить мальчики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, пережат в стойку на лопатках	выполнять кувырок через препятствие	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	65	кувырок вперед и назад; Совершенствование пережата в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, пережат в стойку на	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, пережат в стойку на лопатках	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках. Подтягивание на	66	Учет кувырок вперед и назад; Совершенствование пережата в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

		лопатках		результат (Подготовка к ГТО)				
		технику выполнения «моста» из положения стоя	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "м ост" из положения стоя(д).	67	Выполнить стойку на голове. "мост" из положения стоя с помощью	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Выполнять стойку на голове. "Мост " из положения стоя	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	68	Выполнить стойку на голове. "мост" из положения стоя с помощью	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Выполнять стойку на голове. "Мост " из положения стоя	Подтягивани я на перекладине. Лазание по канату	69	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнение на развитие гибкости

		технику выполнения опорного прыжка	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)	70	Выполнить прыжок ноги врозь 120 см	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)	71	Выполнить прыжок ноги врозь 120 см	Самостоятельная работа	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			уметь подбирать комплексы упражнений	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость.	72	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .пресс за 30с.-учет	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	содействие всестороннему развитию личности. Достижение этой цели обеспечивается программой, основанной	правила безопасности на уроках баскетбола;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	73	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение отжимание в упоре

	на игровой деятельности, которая призвана решить основные задачи физического воспитания школьников.							
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	74	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Самостоятельная работа	Выполнить упражнение отжимание в упоре
		название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	75	Выполнить правильно ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение отжимание в упоре

		название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	76	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение отжимание в упоре
		основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	78	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение отжимание в упоре
		основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение отжимание в упоре

			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения для кистей рук
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	81	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения для кистей рук
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных	Объяснение нового материала	упражнения для кистей рук

						способностей.		
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Передача в парах с сопротивлен ием.	83	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра (2х2, 3х3) Развитие координационных качеств	Повторен ие пройденн ого материал а	упражнения для кистей рук
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Вырывание и выбивание мяча	84	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнения для кистей рук
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлен ием.	85	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнения для кистей рук

			технические действия в игре.			рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Броски мяча по кольцу	86	Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим мячом.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения для кистей рук
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Броски мяча по кольцу	87	Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим мячом.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения для кистей рук



			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Штрафной бросок.	88	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Объясне ние нового материал а	Выполнить упражнения для кистей рук
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Штрафной бросок.	89	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить упражнения для кистей рук
легкая атлетика 7 часов	Ø повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризац ия ценностей физической культуры и спорта,	технику выполнения прыжка в высоту.		Т.Б. на уроке. Прыжки в высоту способом «перешагива ния»	90	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить бег с ускорением

	развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих ;							
				Эстафетный бег	91	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	Выполнить бег с ускорением
			уметь передавать эстафетную палочку	Бег 30 метров.( <i>Подготовка к ГТО</i> )	92	Закрепить знания. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением
			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта,	Бег на результат 60 метров.( <i>Подготовка к ГТО</i> )	93	Выполнить низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением

			прыгать в высоту с 8-9 шагов разбега			упражнений.		
			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 8-9 шагов разбега	Метание мяча на дальность-на результат, на заданное расстояние <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО)</i> .	94	Выполнить низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением
			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 8-9 шагов разбега	Бег 2000, 3000 метров. <i>(Подготовка к ГТО)</i>	95	Закрепить знания. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением

			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	96	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Объяснение нового материала	Выполнить бег с ускорением
кроссовая подготовка 6 часов			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности	97	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Объяснение нового материала	Выполнить бег с ускорением
			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий	98	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением

			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег по пересеченной местности	99	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением
			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени.	100	Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением
			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101	Совершенствовать бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Самостоятельная работа	Выполнить бег с ускорением
			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег 100 метров	102	Совершенствовать бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить бег с ускорением