Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Матышевская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МС | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_Н.С. Масленникова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор МБОУ Матышевская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Тестова  « » сентября 2013 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 класс**

|  |
| --- |
| Составитель:  учитель физической культуры  Яблонская Ольга Юрьевна |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол – во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | **Легкая атлетика**  **15ч**  Основы знаний о физической культуре | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Разминка для выполнения л/а упражнений. | 1 | вводный | Первичный инструктаж по технике безопасности в начале учебного года, 1 четверти. Инструктаж по л/а. Беседа с применением ИКТ: «Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Разминка для выполнения л/а упражнений». Бег с ускорением от 15 – до 30м. | Знать требования инструкций. | Устный опрос | Подготовить лист индивидуальных достижений (таблица) |  |  |
| 2. | Овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 15м до 30м. Бег 30 м - тест | 1 | комбинированный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег от 15м до 30м. Бег 30м – на результат | Уметь демонстрировать технику высокого старта | **Тест**  бег 30м | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 3. | Овладение техникой спринтерского бега; метания малого мяча на дальность | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность. Бег 60м - КУ | 1 | комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность. Бег 60м – на результат | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; положение натянутого лука | **КУ**  бег 60м | Повторить технику челночного бега |  |  |
| 4. | Овладение техникой метания малого мяча на дальность | Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Челночный бег 3х10м -КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в кругу. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег в среднем темпе 2 серии по 40 – 60м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Челночный бег 3х10м – на результат | Уметь демонстрировать технику челночного бега; хлесткое движение кистью | **КУ**  бег 3х10м | Выполнить имитацию метания мяча |  |  |
| 5. | Овладение техникой прыжка в длину;  метания малого мяча на дальность | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. | 1 | обучение | ОРУ с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок через препятствие (с 9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Броски и толчки набивных мячей до 1 кг. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха; демонстрировать отталкивание и приземление | текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 6. |  | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность и заданное расстояние | 1 | закрепление | ОРУ. Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей до 1 кг. Метание мяча на дальность и заданное расстояние | Уметь демонстрировать финальное усилие | текущий | Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом |  |  |
| 7. |  | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность - КУ | 1 | комбинированный | Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 3 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом | **КУ**  метание теннисного мяча на дальность | Выполнить прыжки через скакалку 3х50 |  |  |
| 8 | Овладение техникой длительного бега; техникой прыжка в длину | Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега - тест | 1 | комбинированный | Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 4 мин. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | **КУ**  прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Выполнить бег в равномерном темпе |  |  |
| 9. | Овладение техникой метания малого мяча в цель | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 – 8 м. Бег в равномерном темпе. | 1 | обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 5 мин. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 6- 8 м. Игра «Дача» | Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель | текущий | Повторить технику метания в цель |  |  |
| 10 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. 6-и минутный бег - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 6-и минутный бег – на результат | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | **КУ** 6-и минутный бег | Повторить правила самоконтроля |  |  |
| 11 | На развитие координационных способностей | Бег с изменением способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности. Метание мяча в цель - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков через препятствие. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель – на результат | Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель | **КУ** метание в цель«5»-4/5 – 3/5«4»-2/5 – 2/5«3»-1/5 – 1/5 | Повторить правила личной гигиены |  |  |
| 12 |  | Эстафеты. КДП – бег 1000 метров. | 1 | комбинированный | ОРУ в кругу. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. КДП - бег 1000 метров. Игра «Русская лапта» | Уметь демонстрировать физические кондиции | КДП:  бег 1000м | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 13. | На развитие координационных способностей | Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы и бега. КДП - прыжки через гимнастическую скакалку. | 1 | комбинированный | ОРУ с гимнастическими скакалками. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Прыжки через гимнастическую скакалку - КДП | Уметь демонстрировать физические кондиции | КДП: прыжки ч/з скакалку | Повторить технику прыжка в длину с места |  |  |
| 14 | Овладение техникой прыжка в длину | Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы и бега. Прыжки в длину с места - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ. Разнообразные прыжки и много скоки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, передвижения в висе на руках. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | **КУ**  прыжок в длину с места | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 15. | На развитие координационных способностей | Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега и прыжков | 1 | комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков | Уметь демонстрировать физические кондиции | КДП: полоса препятствий | Подготовить форму для зала |  |  |
| 16. | **Баскетбол**  **19ч**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | 1 | вводный | Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ИКТ. Комплекс ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правила игры в б/б. | Уметь выполнять различные перемещения в стойке баскетболиста и остановки | текущий | Подготовить сообщение об известных баскетболистах РФ |  |  |
| 17. | Освоение ловли и передачи мяча | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 | обучение | Комплекс упражнений в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, различные варианты передачи мяча | текущий | Выполнить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте | 11.10 |  |
| 18. |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - КДП | 1 | закрепление | СУ. Комплекс ОРУ № 2.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с продвижением вперед. КДП- сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Корректировка техники движений при ловле и передаче мяча | КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 19 | Освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте, в движении по прямой. | 1 | обучение | Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах, в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять ведение мяча на месте, ловлю и передачу мяча в движении | текущий | Повторить технику ведения мяча на месте правой (левой) рукой |  |  |
| 20 |  | Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке в движении по прямой. Подтягивание - КДП | 1 | закрепление | Комплекс ОРУ № 2.  Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке в движении по прямой. Учебная игра. Подтягивание - КДП | Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча | КДП - подтягивание | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 21 |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках - ку | 1 | комбинированный | Комплекс ОРУ № 2.  Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках на месте - на результат. Учебная игра. | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в тройках | **КУ** по технике исполнения: ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках | Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости |  |  |
| 22 | Овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | обучение | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра | Уметь выполнять бросок на месте и в движении | текущий | Выполнить наклон вперед из положения сидя |  |  |
| 23 |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения без сопротивления защитника. КДП – наклон вперед из положения сидя | 1 | закрепление | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения без сопротивления защитника Учебная игра. КДП – наклон вперед из положения сидя | Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча. | КДП – наклон вперед из положения сидя | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 24 |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении после ловли без сопротивления защитника | 1 | комбинированный | ОРУ в кругу. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение). Броски одной и двумя руками с места; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | Корректировка техники броска мяча. | текущий | Повторить правила игры в баскетбол |  |  |
| 25 | Освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | обучение | ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | Корректировка техники броска, передачи, ловли мяча | текущий | Повторить правила игры в баскетбол |  |  |
| 26 | Закрепление техники владения мячом | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в кругу. Вырывание и выбивание мяча. Игра “круговая охота”. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок – тест. | Уметь демонстрировать технику владения мячом | **КУ**  по технике исполнения комбинация: ловля, передача, ведение, бросок | Повторить жесты судей |  |  |
| 27 | Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | 1 | обучение | ОРУ в движении.  Свободное нападение, используется в случае отсутствия в рядах нападающих ярко выраженного центрового или для оперативного внесения коррективов в командную игру при решении задач ведения борьбы в рамках разработанной тактики для конкретного противника. Выгодная для результативной атаки ситуация в данном случае создается с помощью ряда последовательных групповых взаимодействий атакующих игроков. Типичными комбинациями этой системы игры являются, например, «большая восьмерка» (рис. 112) и нападение серией заслонов. Игровое задание: «Нападают пятерки» - две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятёрка сохраняет мяч и нападает на другой щит. | Уметь применять в игре индивидуальные тактические действия | текущий | Повторить правила игры в баскетбол, жесты судей |  |  |
| 28 |  | Тактика свободного нападения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в парах. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Игровое задание: «Нападают пятерки» Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения – на результат | Уметь применять в игре групповые, командные тактические действия | **КУ** по технике исполнения бросок в движении одной рукой от плеча после ведения | Повторить правила игры |  |  |
| 29 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 | обучение | ОРУ. Позиционное нападение.  В процессе игры стремительное нападение удается завершить далеко не всегда. Случается, что противник успевает полностью организовать командную оборону и прикрыть всех нападающих. Тогда хорошо организованной защите команда должна противопоставить систематизированное позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков.  Как и в стремительном нападении, в позиционном можно выделить три фазы:  - начало - организованный переход команды в передовую зону и расстановка ее игроков на предусмотренные позиции;  - развитие - проведение игроками серии взаимодействий с целью создания выгодной ситуации для атаки корзины (осво­бождение нападающего от опеки, обеспечение выгодных условий единоборства и т.п.);  -завершение - непосредственное проведение игроком атаки корзины с обеспечением активной борьбы за отскок.  В позиционном нападении сформировались две системы: «через центрового игрока» и «без центрового игрока». | Уметь применять позиционное нападение в игре | текущий | Составить рисунок с позиционным нападением «через центрового игрока» |  |  |
| 30 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 | закрепление | ОРУ в круг. 1)Построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч; 2) Построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей; 3) Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями. Учебная игра: «Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время. | Уметь применять тактические действия в игре | текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 31 |  | Нападение быстрым прорывом | 1 | обучение | ОРУ с мячом. **Быстрый прорыв** рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз: начала, развития и завершения.  Успешность первой фазы связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости.  Для второй фазы характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2x1, 3x1, 3x2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет иг-i рок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.  И наконец, завершающая — третья фаза прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес. *Длинная передача в отрыв убегающему игр*оку (рис.89) | Уметь применять нападение быстрым прорывом в игре | текущий | Повторить правила игры в баскетбол, жесты судей |  |  |
| 32 |  | Нападение быстрым прорывом | 1 | закрепление | ОРУ с набивным мячом.  Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок в кольцо.  Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | Уметь применять тактические действия в игре. | текущий | Повторить правила игры в баскетбол, жесты судей |  |  |
| 33 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 | комбинированный | Комплекс ОРУ № 2. Упражнения с мячом у стены. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | Выполнить комплекс  ОРУ № 2 |  |  |
| 34 |  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 | комбинированный | Комплекс ОРУ № 2. Упражнения с мячом у стены. Упражнения с набивным мячом. Игра по правилам мини-баскетбола | Уметь применять в игре технические и тактические действия | текущий | Подготовить спортивную форму для занятий гимнастикой |  |  |
| 35 | **Гимнастика 13ч**  На знания о физической культуре, освоение строевых упражнений | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний «Основы выполнения гимнастических упражнений» | 1 | вводный | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Беседа «Основы выполнения гимнастических упражнений» СУ: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс ОРУ №3 - на осанку. | Уметь выполнять строевые упражнения по команде | Фронтальный опрос | Выполнить комплекс  ОРУ №3 - на осанку. |  |  |
| 36 | На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно | 1 | обучение | СУ: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. Комплекс ОРУ №3 - на осанку. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | Выполнить прыжки через скакалку 3х90 |  |  |
| 37 |  | Два кувырка вперед слитно | 1 | закрепление | Комплекс ОРУ с предметами. СУ. Упражнения на гибкость. Два кувырка вперед слитно. Прыжки через гимнастическую скакалку | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить кувырок вперед |  |  |
| 38 |  | Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Строевые упр. Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно – КУ. Прыжки через гимнастическую скакалку | Уметь демонстрировать технику двух кувырков слитно | **КУ** по технике исп.: два кувырка вперед слитно | Выполнить мост из положения стоя, прыжки через скакалку |  |  |
| 39 | Развитие координационных способностей | Мост из положения стоя с помощью. Прыжки через гимнастическую скакалку - КДП | 1 | комбинированный | Комплекс ОРУ в парах. СУ. Упражнения на гибкость Мост из положения стоя с помощью. Прыжки через гимнастическую скакалку - КДП | Уметь демонстрировать мост из положения стоя | КДП – прыжки через гимнастическую скакалку | Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине |  |  |
| 40 | Освоение и совершенствование висов и упоров | Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь | 1 | обучение | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. М - Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Дев. - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игры с использованием гимнастических упражнений | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине |  |  |
| 41 |  | Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Поднимание туловища из положения лежа на спине – КДП. | 1 | закрепление | ОРУ с гимнастическими палками.  Мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом  Поднимание туловища из положения лежа на спине – КДП. | Корректировка техники выполнения упражнений | КДП – поднимание туловища из положения лежа на спине | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 42 | Развитие координационных способностей | Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног). Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (дев) | Корректировка техники выполнения упражнений | **КУ** подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д) | Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 43 | Освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). Упражнения на гимнастической стенке | 1 | обучение | СУ. ОРУ.  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см).  Упражнения на гимнастической стенке. РДК - сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 44 |  | Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см).  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - КДП | 1 | комбинированный | СУ. ОРУ. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). КДП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры | Корректировка техники выполнения упражнений. | КДП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 45 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату. | 1 | обучение | СУ. ОРУ в парах. Лазанье по шесту. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | Составить комплекс упражнений с предметами |  |  |
| 46 |  | Лазанье по канату. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). - тест | 1 | комбинированный | СУ. Комплекс ОРУ в парах. Лазанье по канату. Прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см) - тест | Уметь демонстрировать технику опорного прыжка | **КУ**  прыжок ноги врозь (высота 100 – 110 см). | Составить комплекс упражнений с предметами |  |  |
| 47 | На развитие координационных способностей, силы | Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату | 1 | комбинированный | СУ. ОРУ. Комплекс упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату. Проверка домашнего задания Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений | текущий | Подготовить форму для занятий лыжной подготовкой |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка 18ч**  Знания о физической культуре | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | 1 | вводный | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности».  Примерка лыжного инвентаря. | Знать правила ТБ | текущий | Подготовить форму и лыжный инвентарь |  |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы | 1 | обучение | ОРУ. Повторить технику ходов изученных в 5 классе. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Игры: «Гонки с преследованием». | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | Выполнить имитацию ОДХ |  |  |
| 50 |  | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы | 1 | закрепление | ОРУ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Игра: «Гонки с выбыванием». | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | Выполнить имитацию ОДХ, ОБХ |  |  |
| 51 |  | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы | 1 | комбинированный | ОРУ. Прохождение дистанции. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы – на результат | Уметь демонстрировать технику ОДХ и ОБХ в целом | **КУ:** по технике исполнения ОДХ, ОБХ | Повторить правила игры |  |  |
| 52 |  | Подъем «елочкой» | 1 | обучение | ОРУ. Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Игра «Остановка рывком». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить имитацию: подъем «елочкой». |  |  |
| 53 |  | Подъем «елочкой» | 1 | закрепление | ОРУ. Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Игра «Остановка рывком». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить имитацию |  |  |
| 54 |  | Подъем «елочкой» | 1 | совершенствование | ОРУ. Прохождение дистанции. Подъем «елочкой». Эстафеты на лыжах | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику подъема в гору |  |  |
| 55 |  | Торможение и поворот упором | 1 | обучение | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику торможения |  |  |
| 56 |  | Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой» - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Подъем «елочкой» на результат по технике исполнения | Уметь демонстрировать технику подъема | **КУ**  подъем «елочкой» | Выполнить имитацию лыжных ходов |  |  |
| 57 |  | Торможение и поворот упором | 1 | совершенствование | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку» | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Составить описание подвижной игры на лыжах и провести |  |  |
| 58 |  | Торможение и поворот упором | 1 | совершенствование | ОРУ. Прохождение дистанции. Торможение и поворот упором Игра «С горки на горку» Игра «Остановка рывком». Проверка д/з | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 59 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором | 1 | Совершенствование | ОРУ.  Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 60 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ.  Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором на результат по технике исполнения | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | **КУ**  торможение и поворот упором | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 61 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | комбинированный | ОРУ. Прохождение дистанции. Игры | Дозировка индивидуальная | текущий | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 62 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | Совершенствование | ОРУ. Прохождение дистанции. Игры. | Дозировка индивидуальная | текущий | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 63 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | Совершенствование | ОРУ. Прохождение дистанции. Игры. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 64 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | Совершенствование | ОРУ. Прохождение дистанции. Игры. | Дозировка индивидуальная | текущий | Повторить технику лыжных ходов |  |  |
| 65 |  | Прохождение дистанции 3,5 км - КУ | 1 | контрольный | ОРУ в кругу.  Прохождение дистанции – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции. Дозировка индивидуальная | **КУ:** прохождение дистанции 3 км | Подготовить форму для занятий л\а |  |  |
| 66 | **Легкая атлетика 6ч**  Овладение техникой прыжка в высоту | Инструктаж Т/Б на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега | 1 | обучение | ОРУ в кругу. СУ. Специальные упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. РДК | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить прыжки через гимнастическую скакалку |  |  |
| 67 |  | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега | 1 | закрепление | СУ. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки через гимнастическую скакалку | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | Выполнить прыжки через гимнастическую скакалку |  |  |
| 68 |  | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Прыжки через скакалку - КУ | 1 | комбинированный | СУ. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Прыжки через гимнастическую скакалку – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | **КУ:** прыжки через гимнастическую скакалку | Выполнить наклон вперед из положения сидя |  |  |
| 69 |  | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Наклон вперед из положения сидя - КДП | 1 | комбинированный | СУ. ОРУ. РДК. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. КДП – наклон вперед из положения сидя | Корректировка техники выполнения упражнений | КДП – наклон вперед из положения сидя | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 70 |  | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега | 1 | комбинированный | СУ. ОРУ в кругу. РДК. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести |  |  |
| 71 |  | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега - **КУ** | 1 | контрольный | ОРУ в парах. Упражнения с набивным мячом. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега – на результат | Уметь демонстрировать технику прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега | **КУ**  прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега | Подготовить сообщение о выдающихся волейболистах в РФ |  |  |
| 72 | **Волейбол 18ч**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | вводный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Повторение ранее пройденного материала. Д/з | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить правила самоконтроля |  |  |
| 73 | Освоение техники приема и передачи мяча | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику приема и передачи мяча |  |  |
| 74 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | закрепление | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу). | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 75 | Освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | обучение | ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Прием и передача мяча в парах. Подвижные игры с мячом. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Выполнить имитацию |  |  |
| 76 |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки | 1 | закрепление | ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку. Прием и передача мяча через сетку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Выполнить комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 77 |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку - **КУ** | 1 | комбинированный | ОРУ. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку – на результат | Уметь демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку | **КУ**  передача мяча сверху двумя руками в парах | Выполнить имитацию подачи мяча |  |  |
| 78 | Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | обучение | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Игра | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Выполнить упражнения для развития прыгучести |  |  |
| 79 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | закрепление | ОРУ. Разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке в парах – с подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Выполнить упражнения для развития прыгучести |  |  |
| 80 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. | 1 | совершенствование | ОРУ. Развитие координационных способностей. В парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Повторить технику нападающего удара |  |  |
| 81 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки **– КУ** | 1 | комбинированный | ОРУ. Развитие координационных способностей. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки– на результат | Уметь демонстрировать технику нижней прямой подачи мяча через сетку | **КУ** нижняя прямая подача мяча через сетку | Повторить жесты судей |  |  |
| 82 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 | обучение | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча через сетку. Подача. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить упражнения для развития прыгучести |  |  |
| 83 |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 | закрепление | ОРУ в движении. Прием и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить упражнения для развития прыгучести |  |  |
| 84 |  | Комбинации из освоенных элементов | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Прием и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить технику нападающего удара |  |  |
| 85 |  | Комбинации из освоенных элементов Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в движении. Прием и передача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером – на результат по технике выполнения | Уметь демонстрировать технику нападающего удара | **КУ** нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом |  |  |
| 86 | Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. | 1 | обучение | ОРУ в кругу. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Прыжки с доставание предметов. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить терминологию |  |  |
| 87 |  | Тактика свободного нападения. | 1 | закрепление | ОРУ в кругу. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые задания. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить упражнения для развития прыгучести |  |  |
| 88 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. | 1 | комбинированный | ОРУ. Прием и передача мяча. Подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Выполнить упражнения для развития прыгучести |  |  |
| 89 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 | комбинированный | ОРУ. Прием и передача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. РДК. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Повторить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  |  |
| 90 | **Легкая атлетика**  **12ч+2резерв**  Знания о физической культуре | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места - КУ | 1 | комбинированный | Инструктаж по ТБ на занятиях л/а.  ОРУ. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.  Прыжок в длину с места – на результат  РДК. | Знать требования инструкций.  Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | **КУ** прыжок в длину с места  Устный опрос | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 91 | Овладение техникой спринтерского бега | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег 30 м - КУ | 1 | комбинированный | Комплекс ОРУ.  Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег 30м – на результат | Уметь демонстрировать технику спринтерского бега | **КУ**  бег 30м | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 92 | Овладение техникой спринтерского бега; метания малого мяча на дальность | Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег 60м - КУ | 1 | комбинированный | Строевые упражнения.  ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Челночный бег. Бег 60м – на результат | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | **КУ**  бег 60м | Повторить технику челночного бега |  |  |
| 93 | Овладение техникой метания малого мяча на дальность | Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность. Челночный бег 3х10м-КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в кругу.  Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.  Метание мяча с 4 – 5 бросковых шагов разбега на дальность. Челночный бег 3х10м – на результат | Уметь демонстрировать технику челночного бега; хлесткое движение кистью | **КУ**  бег 3х10м | Выполнить имитацию метания мяча |  |  |
| 94 | Овладение техникой прыжка в длину;  метания малого мяча на дальность | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м. | 1 | обучение | ОРУ с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок через препятствие (с 9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Броски и толчки набивных мячей до 1 кг. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха; демонстрировать отталкивание и приземление | текущий | Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом |  |  |
| 95 |  | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6м. | 1 | закрепление | ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 4 – 5 бросковых шагов разбега на дальность. Игра | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | Выполнить комплекс упражнений с набивным мячом |  |  |
| 96 |  | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность - КУ | 1 | комбинированный | Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 3 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом | **КУ**  метание на дальность | Выполнить прыжки через скакалку  3х80 |  |  |
| 97 | Овладение техникой длительного бега; техникой прыжка в длину | Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега -КУ | 1 | комбинированный | Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Гладкий бег по стадиону 4 мин. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | **КУ** прыжок в длину с разбега | Выполнить прыжки через скакалку  3х80 |  |  |
| 98 | Овладение техникой метания малого мяча в цель | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Бег в равномерном темпе. | 1 | обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 5 мин. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 8-10 м. Игра «Русская лапта» | Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель | текущий | Повторить технику метания в цель |  |  |
| 99 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. 6-и минутный бег - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 6-и минутный бег – на результат | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | **КУ** 6-и минутный бег | Повторить технику метания в цель |  |  |
| 100 | Развитие координационных способностей | Бег с изменением способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности. Метание мяча в цель - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков через препятствие. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель – на результат | Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель. | **КУ**  метание в цель«5»-4/5 – 3/5«4»-2/5 – 2/5«3»-1/5 – 1/5 | Повторить правила личной гигиены |  |  |
| 101 | Овладение техникой длительного бега | Эстафеты. КДП – бег 1000 метров. | 1 | комбинированный | ОРУ в кругу. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности Эстафеты. КДП - бег 1000 метров. | Уметь демонстрировать физические кондиции | КДП:  бег 1000м | Занести результаты в таблицу |  |  |
| 102 | Развитие координационных способностей | Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы и бега. КДП - прыжки через гимнастическую скакалку. | 1 | комбинированный | ОРУ с гимнастическими скакалками. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы. Прыжки через гимнастическую скакалку - КДП | Уметь демонстрировать физические кондиции | КДП: прыжки ч/з скакалку «5»-80-90 «4»-60-70 «3»-50-60 | Выполнить комплекс упражнений |  |  |
| 103 | Овладение техникой прыжка в длину | Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы и бега. Прыжки в длину с места - КУ | 1 | комбинированный | ОРУ. Разнообразные прыжки и много скоки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, передвижения в висе на руках. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | **КУ**  прыжок в длину с места | Занести результаты в таблицу Составить график |  |  |