

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»  
Руднянского муниципального района  
Волгоградской области

«Рассмотрено»  
на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
*Панова А.Ю.* А.Ю. Панова  
«01» *09* \_\_\_\_\_ 20 *17* г.

«Утверждаю»



## Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 6 класса

Составитель: учитель физической культуры  
Курчашова Наталья Николаевна

## Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 6 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
<b>Легкая атлетика.</b> Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	5ч	1	Вводный. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			2	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			3	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	М. Д. в. – 5.2, в – 5.3 с. – 5.9, с. – 6.0 н. – 6.0, н. – 6.1	комплекс 1		
			4	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М. Д. в. – 9.7, в.-10,2 с. – 10.9, с.-11,4 н. – 11.0, н.-11,5	комплекс 1		
			5	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь передавать эстафеты на скорости.		комплекс 1		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять:	7ч	6	Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.		комплекс 1		
			7	Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.		комплекс 1		
			8	Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на		комплекс 1		

разбег, бросок, торможение после броска.			расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	дальность				
		9	Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
		10	Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
		11	Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
		12	Учетный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка»	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч на дальность	М. Д. в. – 360, в. - 330 с. – 271, с. - 231 н. – 270, н. - 230 М. Д. в. – 36, в. - 23 с. – 23, с. - 16 н. – 21, н. - 15	комплекс 1		
		Бег на средние дистанции. Учить бегу на средние дистанции	3ч	13	Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробежать дистанцию 1000 м на результат.		комплекс 1
		14	Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробежать дистанцию 1000 м на результат	М. Д. в. – 4.30, в – 5.10 с. – 6.30, с. – 7.10 н. – 6.31, н. – 7.11	комплекс 1		
		15	Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробежать дистанцию 1000 м. Текущий.		комплекс 1		

<p><b>Спортивные игры</b> Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.</p>	<p>Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.</p>	12 ч.	16	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении		комплекс 2		
			17	Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении		комплекс 2		
			18	Комбинированный. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		комплекс 2		
			19	Изучение нового материала. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.		комплекс 2		
			20	Совершенствование. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.		комплекс 2		
			21	Комбинированный. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.		комплекс 2		
			22	Комбинированный. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Терминология	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча		комплекс 2		

			б\б.	одной рукой от плеча в движении после ловли.				
23	Комбинированный. Вырывание мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Перехват мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча			комплекс 2			
24	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.			комплекс 2			
25	Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.			комплекс 2			
26	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки.			комплекс 2			
27	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.			комплекс 2			

				Терминология б/б.					
<b>Гимнастика</b> Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.	Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	64	28	Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
			29	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
			30	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
			31	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
			32	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
			33	Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. Оценка техники		комплекс 3		

			силовых способностей.	выполнения упражнений				
Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Учить выполнять: упражнения на гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма	6ч	34	Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.		комплекс 3		
		35	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног		комплекс 3		
		36	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног		комплекс 3		
		37	Совершенствования. Повороты на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.		комплекс 3		
		38	Совершенствования. Повороты на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.		комплекс 3		
		39	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь разойтись с товарищем на узкой опоре Оценка по прикладным упражнениям		комплекс 3		
Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три	9ч	40	Изучение нового материала. «Мост» из положения стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять «мост» из положения стоя.		комплекс 3		
		41	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в		комплекс 3		

приёма.		способностей.	комбинации			
	42	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3	
	43	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3	
	44	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3	
	45	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3	
	46	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3	
	47	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3	
	48	Учетный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнение кувырков на технику. Лазанье по канату на расстояние 4м., 5м., 6м.		комплекс 3	



Лыжная подготовка	Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	15 ч	49	Вводный. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			51	Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			53	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 1500 м .ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			54	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			55	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м.ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			56	Изучение нового материала. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		

			57	Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			58	Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.		комплекс 1		
			59	Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
			60	Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
			61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
			62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
			63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
	Подъемы Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».		комплекс 1		
65			Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».		комплекс 1			
66			Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».		комплекс 1			

	Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи(полуплугом). Подъем «лесенкой» . Игра «С горки на горку». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».		комплекс 1		
			68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками».	Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором		комплекс 1		
			69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками».	Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором	М. Д. 5-13.30 14.00 4-14.00 14.30 3-15.00 15.30	комплекс 1		
<b>Спортивные игры</b> Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закалять волю и укреплять здоровье	Волейбол Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча	15 ч.	70	Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача и приём мяча после передвижения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.		комплекс 3		
			71	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		комплекс 3		
			72	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		комплекс 3		
			73	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		комплекс 3		
			74	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		комплекс 3		

		руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять технические приемы.				
75	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3			
76	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		комплекс 3			
77	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3			
78	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3			
79	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		комплекс 3			
80	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.		комплекс 3			

			руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять технические приемы.				
81	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3				
82	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3				
83	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники нижний прямой подачи		комплекс 3				
84	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3				

				подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.					
<b>Кроссовая подготовка</b> I. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учить бегу: бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе, бег с преодолением препятствий	6ч	85	Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.		комплекс 4		
			86	Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.		комплекс 4		
			87	Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.		комплекс 4		
			88	Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.		комплекс 4		
			89	Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.		комплекс 4		
			90	Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени.		комплекс 4		
<b>Легкая атлетика</b> Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	Спринтерский бег, эстафетный бег	6ч	91	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 4		
			92	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 4		
			93	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег	Уметь пробегать с максимальной		комплекс 4		

			по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	скоростью 60 м				
		94	Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 4		
		95	Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 4		
		96	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М. Д. в.-9.7, в-10.2 с.-10.9, с.-11.4 н.-11.0, н.-11.5	комплекс 4		
Прыжок в высоту, метание малого мяча. Обучать прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление.	6ч	97	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 4		
		98	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 4		
		99	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 4		
		100	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»,	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на		комплекс 4		

			метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность				
		101	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность			комплекс 4	
		102	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность	М. Д. в.-115, в.-110 с.-95, с.-90 н.-90, н.-85		комплекс 4	