

Принята на заседании МО учителей
начального звена
Протокол № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена
Заместитель Е.Н. Суворова
директора по УР
«__» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Н.Г. Рылова
школы
Приказ № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

**Общеобразовательная программа
начального общего образования,
разработанная из особенностей психофизического
развития и индивидуальных возможностей
обучающихся, воспитанников,
реализуемая в специальных (коррекционных)
классах I вида**

Физическая культура

6 класс

Программу составил
Плаксин А.Г.,
учитель физической культуры,
I категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № __ от ____

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недель), из них 6-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и рядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Контроль и оценка.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному Обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный по казатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительно му приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Клас с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	6	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	6	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	6	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед из поло-	6	2	6-8	10	5	9-11	16

		жения стоя, см.							
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	6	1	4-6	7	4	10-14	20

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - плавание (наличие бассейна) - Национальных видов спорта.	66 14 20 16 16 Изучаются в ходе урока.
4.	Резервное время	2
5	Всего	68

Изучение программы по физической культуре в 6 классе направлено на достижение целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения раздела ученик должен знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;

- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- Правила соревнований по баскетболу.

- **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.

- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.

- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока).

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.1. Гимнастика с основами акробатики (мальчики и девочки 14 часов).

Организующие команды и приемы: – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Акробатическая комбинация (мальчики.).

И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держатъ). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки).

И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики.

Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высота);

Опорные прыжки: девочки.

Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота);

Перекладина. Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Перемахи левой и правой в упоре. Соскок махом назад.

Бревно девочки

Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны

Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

Брусья мальчики.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад, мах вперед в сед на бедро. Обратным хватом соскок с поворотом на 180 градусов.

Брусья девочки.

Подъем переворотом на нижнюю жердь. Перемахи правой, левой в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Сед на правом бедре. Обратный хват левой и соскок с поворотом на 180 градусов.

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2. Легкая атлетика. 20 часов.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положение лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;

- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта, высокого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт, высокий старт.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

3.5. Спортивные игры Баскетбол. 16

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от груди;

Броски мяча в корзину в движении.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Учебная игра в баскетбол.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
- Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;
- Техника передачи мяча одной рукой от груди.
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков в движении.
- Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.5. Спортивные игры. Волейбол 16

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

- Стойки волейболиста, перемещения.
- Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Нижняя передача.
- Прием сильно летящего мяча.
- Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в волейболе.
- Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.
- Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча.
- Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.
- Выполнять стойки волейболиста, перемещения.
- Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча.
- Выполнять поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Выполнять учебную игру.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

В результате изучения раздела футбол ученик должен знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных фи-

зических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Тематическое планирование 6 класс.

№ Урока	ФКГОС	Содержание программы.	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
										п	ф
										л	ак
										а	т
										н	т
1	<p>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>1.2. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>3. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>1Знания о физической культуре.</p> <p>Базовые понятия физической культуры.</p> <p>1.1Физическая культура как система регулярных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>2.1.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.</p>	Легкая атлетика 8	Бег, высокий старт специальные беговые упражнения	Л/а 8	Изучение нового материала	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Ускорение 2х50м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Метание малого мяча на месте и с разбега. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Бег в медленном темпе до 5мин.	индивидуальный			

		Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.									
2	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</p> <p>2. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>1. Знания о физической культуре. Базовые понятия физической культуры.</p> <p>1.1. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха.</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.</p>		Бег, специальные беговые упражнения. Метание мяча.		повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x50м. Прыжок в длину, Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин.	индивидуальный			

		ки.										
3.	<p>1.Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.</p>		Бег, метание мяча, прыжки в высоту.		Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Ускорение 4x50м. Прыжок в длину, Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 5 мин. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	индивидуальный				
4	<p>1.Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание</p>		Бег, ускорения. Метание мяча, Прыжки в длину.		Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Старт из положения с опорой на одну руку. Ускорение 5x50м. Бег 3-4 раза по 60м. Прыжок в длину. Метание мяча. Бег в медленном темпе 6 мин.	Оценить технику высокого старта				

		малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.									
5	1.Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.		Бег, метание мяча, прыжок в длину.		Урок общая подготовка	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. бег 60м. Прыжки в длину, метание мяча. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с этапами по 30м.	Оценить бег 60м. Мальчики: «5» -10,0; «4» - 10,6 «3» - 10,8 Девочки «5» -10,4; «4» -11,0; «3» -11,2.			
6	1.Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом		Бег, метание Мяча, Прыжки в длину. Полоса препят-		Урок общая подготовка	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ускорением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин.Ускорение 5-6 раз по 40-50м. Прыжки в длину, метание мяча.	Оценить Прыжок в длину. Мальчики «5»- 360; «4» - 330; «3» -			

		«перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.		ствий.			Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3,5-5мин.	270; Девочки: «5» - 330; «4»- 280; «3» - 230.			
7	1.Спортивно оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.		Раз- витие физи- чес- ких ка- честв		Уро- к обо- бща- юще го пов- то- ре- ния	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры.	Инди- виду- аль- ный.			
9	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.2. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно-оздоровительная дея-	1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 1.1.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию фи-	Баскет- бол 8	Стой- ки, пере- меще- ния. Пра- вила сорев-	8	Изу- че- ние но- вого ма- те- риа- ла	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и	инди- виду- альный			

	<p>тельность. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>зических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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>ревнований. Ведение мяча, Передачи.</p>			<p>передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>				
10	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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.</p>		<p>Перемещения, ведения, остановки, передачи</p>		<p>повторения</p>	<p>Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра.</p>	<p>индивидуальный</p>			

		2.2. Игра в баскетбол по правилам.										
11	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Баскетбол.</p> <p>Упражнения без мяча.</p> <p>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.</p> <p>2.2. Игра в баскетбол по правилам.</p>		Ведение, остановки, передачи, ловля, броски.		Обобщающее повторение.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча в корзину с линии штрафного броска. Эстафеты. Игра в баскетбол.	индивидуальный				
12	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Баскетбол.</p> <p>Упражнения без мяча.</p> <p>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 гру-</p>		Ведение мяча, передачи, броски		Обобщающее повторение.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на быстроту (в эстафетах). Броски мяча в кольцо со штрафной линии с элементом совершенствования. Игра в баскетбол.	Оценить технику ведения мяча.				

		ди с места. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.									
13	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1.Баскетбол. Упражнения без мяча. 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. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.		Ведение мяча, передачи, броски		Обобщающее повторение.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	индивидуальный			
14	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1.Баскетбол. Упражнения без мяча. 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		Правила соревнований, броски, передачи Мяча.		Обобщающее повторение	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра.				

		снизу после ведения и от груди с места. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.									
15	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1.Баскетбол. Упражнения без мяча. 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. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.		Передачи, броски, правила соревнований		Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра.	Оценить технику броска одной рукой от плеча после остановки.			
16	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1.Баскетбол. Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок		Передачи, броски, игра.		8.Комбинированный	Стойка и передвижения 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. Терминология в баскетболе. Учебная игра.	Оценить применение технических элементов в игре.			

		мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.										
17	1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.		Передачи, броски, игра.		9. Комбинированный	Стойка и передвижения 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. Терминология в баскетболе. Учебная игра.	Оценить применение технических элементов в игре.				
18	1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1. Баскетбол. Упражнения без мяча. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением на-	2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Передачи, броски, игра.		10. Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. развитие координационных способностей. Терминология в баскетболе. Учебная игра.	Оценить применение технических элементов в игре.				

		<p>правления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.</p> <p>2.2. Игра в баскетбол по правилам.</p>	<p>тельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Баскетбол.</p> <p>Упражнения без мяча.</p> <p>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</p>									
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			ведения и от груди с места. 2.2. Игра в баскетбол по правилам.								
19	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки). Опорные прыжки. Лазание по канату.</p>	<p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой.</p> <p>1.1. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2.2. Упражнения на брусках (м., д.).</p> <p>2.3. Упражнения на невысокой перекладине.</p>	Гимнастика.	Акробатика, уражнение на брусках.		1 Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (м, д). Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Прыжки со скакалкой.	Индивидуальный			
20.	<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Комплексы утренней</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>		Акробатика, ураж-		2 повтор-	Ору с гимнастической скакалкой. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для	Индивидуальный			

	<p>и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>2. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки).</p>	<p>Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2.2. Упражнения на брусках (м., д.).</p> <p>2.3. Упражнения на невысокой перекладине.</p>		нение на брусках.		ния	<p>глаз.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатическая комбинация (м, д). Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Прыжки со скакалкой.</p>				
21	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>2.2. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и со-</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Ритмическая гимнастика</p> <p>1.2. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2.2. Упражнения на брусках (м., д.).</p> <p>2.3. Упражнения на невысокой перекладине.</p>		Акробатика, упражнение на брусках.		3	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Акробатическая комбинация (м, д). Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание из виса лежа (д).</p>	Индивидуальный			

	скоки).										
22	<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и скоки).</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2.2. Упражнения на брусьях (м., д.).</p> <p>2.3. Упражнения на невысокой перекладине.</p>		Акробатика, упражнения на брусьях.		4 обо бща юще го по вто ре ния.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическим обручем. Акробатика. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	Оценить технику выполнения акробатической комбинации (мальчики и девочки).			

23.	<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. 2. Спортивно оздоровительная деятельность. 2.1. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты). 2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки).</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1.Гимнастика с основами акробатики. 2.2.Упражнения на брусьях (м.,д.). 2.3.Упражнения на невысокой перекладине.</p>		Упражнение на брусьях, бревне, Перекладине.		5Комбинированный	Комплекс упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на брусьях (м, д). Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине (м). Упражнения для развития силы сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для профилактики плоскостопия. Релаксация.	Оценить технику выполнения комбинаций на брусьях (м., д).			
24	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 2. Спортивно оздоровительная деятельность. 2.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. 2.2.Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки</p>	<p>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1. Ритмическая гимнастика 2.2.Гимнастика с основами</p>		Упражнение на бревне, перекладине, опорный прыжок.		Обобщающее повторения.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из раз-	Индивидуальный контроль развитие силы.			

	<p>с поворотом, перевороты).</p> <p>2.3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки).</p>	<p>акробатики.</p> <p>2.3. Упражнения на брусках (м., д.).</p> <p>2.4. Упражнения на невысокой перекладине.</p>					<p>личных положений одной и двумя руками.</p>			
25	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>2. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>2.2. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>2.3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки).</p>	<p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Ритмическая гимнастика</p> <p>2.2. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2.3. Упражнения на брусках (м., д.).</p> <p>2.4. Упражнения на невысокой перекладине.</p>		<p>Упражнение на бревне, перекладине, опорный прыжок.</p>		7	<p>Обобщающее повторение.</p> <p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости (наклон вперед из положения сидя). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д).</p> <p>Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м, д). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками.</p>	<p>Индивидуальный контроль развитием гибкости.</p>		
26	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>2. Спортивно оздоровительная деятельность.</p>	<p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культу-</p>		<p>Упражнение на брев-</p>		8	<p>Обобщающее</p> <p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. ОРУ с мячом.</p>			

	<p>2.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>2.2. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>2.3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соски).</p>	<p>рой.</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Ритмическая гимнастика</p> <p>2.2. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2.3. Упражнения на брусьях (м., д.).</p> <p>2.4. Упражнения на невысокой перекладине.</p>		не, перекладине, опорный прыжок.		повторения.	Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м, д). Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед.			
27	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>1.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соски).</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>1.2. Упражнения на брусьях (м., д.).</p> <p>1.3. Упражнения на невысокой перекладине.</p>		Опорный прыжок, упражнения для развития физических качеств.		9 Обобщающее повторения.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).			
28	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятель-</p>		Опорный пры-		10 Обобща	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с	Индивидуаль-		

	<p>1.2.Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).</p> <p>1.3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения стойки и соскоки).</p>	<p>ность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1.Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>1.2.Упражнения на брусьях (м.,д.).</p> <p>1.3.Упражнения на невысокой перекладине.</p>		<p>жок. Упражнения для развития физических качеств.</p>		<p>юще го повто рения.</p>	<p>гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).</p>	<p>ный.</p>			
29	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Опорные прыжки.</p> <p>1.2. Лазание по канату.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Опорные прыжки.</p> <p>1.2. Лазание по канату в два приёма.</p>		<p>Опорный прыжок. Лазание по канату. Развитие физических качеств.</p>	11	110	<p>боб щая ще го повто рения.</p> <p>Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема. Развитие физических качеств.</p>	<p>Оценить технику опорного прыжка.</p>			
30	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Опорные прыжки.</p> <p>1.2. Лазание по канату.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Опорные прыжки.</p> <p>1.2. Лазание по канату в два приёма.</p>		<p>Перестроения. Лазание по канату.</p>	12	12.К	<p>омбинированный .</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату. Развитие физических качеств.</p>	<p>Индивидуальный.</p>			

31	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1. Прикладные упражнения.</p>		Полоса препятствий.	13	Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем. Полоса препятствий из изученных упражнений. Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	Индивидуальный.			
32	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1. Прикладные упражнения.</p>		Полоса препятствий.	14	Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем. Полоса препятствий из изученных упражнений. Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	Индивидуальный.			
33	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно оздоровительная деятельность. 2.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. 1.1. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одно-</p>	Лыжная Подготовка 16	Попеременный двухшажный ход, торможения, подъёмы.	16 1	1. Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъём «полуелочкой». Равномерное прохождение дистанции 1 км.	индивидуальный			

		временным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.									
34	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Попеременный 2-шажный ход, торможения, подъёмы	2	Повторения.	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом»,»упором» подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции 1,5 км.	Индивидуальный			
35	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный-ход, тормо	3	Повторения.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Спуск в низкой и основной стойке. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Равномерное прохождение дистанции 2 км.	Индивидуальный			

				може- же- ния, подъ- емы							
36	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.</p>		Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный-ход, торможения, подъемы	4	Обобщающее повторения.	Подборка лыжной мази в соответствии с температурным режимом. Попеременный двухшажный ход. Ускорение 3х50м. Торможение «плугом», «пором» подъем «полуелочкой», «елочкой».Спуски в основной и низкой стойке Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Индивидуальный			
37	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упо-</p>		Применение лыжных ходов	5	Обобщающее повторения	Прохождение отрезков в быстром темпе 4х50; 4х300; 3х500м. (девочки на один раз меньше). Повороты махом на месте. Спуски и подъемы.	Индивидуальный			

		ром»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.									
38	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Лыжная эстафета.	6	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 2,5 км. Горная часть. Оценить работу рук при применении лыжных ходов.	Оценить работу рук при переменном двухшажном ходе.			
39	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Применение лыжных ходов	7	общего повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 4x60; 4x400м. Торможение «плугом», подъем «получелочкой».	Индивидуальный			
40	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы пе-	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.		Попеременный 2-	8	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Выполнение отрезков в быстром темпе	Оценить технику попере-			

	редвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		шажный ход, торможения, подъёмы		ный	5x80; 4x400м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой».	менно-го двухшажного хода.			
41	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Применение-Лыжных ходов, повороты переступанием.	9	Обобщающего повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 4x80м; 5x500м. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием, преодоление бугров и впадин.	Индивидуальный			
42	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Лыжные хода, спуски подъёмы, повороты.	10	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием.	Оценить торможение «плугом», подъем «полуелочкой».			

43	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.</p>		<p>Применение лыжных ходов, горная часть.</p>	11	Комбинированный	<p>Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики: 4x100м.; 3x800м (по 2мин); Девочки: 3x80м; 3x600м. (по 2мин 20с.). Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.</p>	<p>Оценить дистанцию 1км. На время.</p>			
44	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.</p>		<p>Применение лыжных ходов, горная часть</p>	12	Комбинированный	<p>Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием</p>	<p>Оценить повороты переступанием</p>			
45	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, по-</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием поперемен-</p>		<p>Применение лыжных ходов, горная</p>	13	Комбинированный	<p>Развитие выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе. Мальчики: 3x100м; 3x1000м. Девочки: 3x80м; 3x800м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». повороты переступани-</p>	<p>Оценить технику попеременного двух-</p>			

	воротов, торможений	ного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		часть			ем.	шажного хода.			
46	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Применение лыжных ходов, горная часть	14	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой» похождение бугров и впадин.	Оценить дистанцию 2км. Мальчики: «5» - 14,00; «4» - 14,30; «3»- 15,00. Девочки: «5»- 14,30; «4» - 15,00; «3»- 15,30.			
47	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упо-		Применение лыжных ходов, горная часть	15	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Повороты махом на месте.	Оценить повороты махом на месте.			

		ром»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.									
48	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение «упором»Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		При- мене- ние лыж- ных ходов, гор- ная часть	16	Обо бща юще го по- вто ре- ния	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Инди- виду- альный			
49	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно оздоровительная деятельность. 2.1Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 1.1.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 2.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	Легкая атлети- ка 4	Пры- жок в высо- ту	1	1 Изу- че- ние но- вого ма- те- риа ла	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести -прыжки со скакалкой.				

		Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.									
50	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1.Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.		Прыжок в высоту	2	Повторения	Бег в медленном темпе до 4,5мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Упражнения с набивными мячами массой 1-2кг. Развитие прыгучести.	Техника прыжка в высоту.			
51	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1.Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с		Прыжок в высоту	3	общая	Бег в медленном темпе до 4,5мин. с ускорением 10-12м.(3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагива-	Техника прыжка в высоту			

	и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.				ния.	ния». Прыжки со скакалкой: мальчики 2мин, девочки 1,5мин. Линейная эстафета.				
52	1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1.Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.		Прыжок в высоту	4	Комбинированный	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	Прыжок в высоту на результат.			
53	1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.2. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических	1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 1.1.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке	Баскетбол 8	Перемещение, ведение	8	1.Изучения нового материала	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изме-	Индивидуальный			

	<p>упражнений.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>2. Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Упражнения без мяча.</p> <p>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>		мяча, передачи		те-ри-а-ла	<p>нением направления и скорости. Броски в движении после ведения.. Передача в парах от груди двумя руками. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Учебная игра в баскетбол 5х5.</p>				
54	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>1. Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Упражнения без мяча.</p> <p>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</p>		Перемещение, ведение мяча, передачи	2	повторения.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок в движении после ведения. Тактика свободного нападения: нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол 5х5.</p>	Индивидуальный			

		снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.										
55	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.2. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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>		Перемещение, ведение мяча, броски передачи	3	повторения.	Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок в движении после ведения. Тактика свободного нападения: нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол 5х5.	Индивидуальный				
56	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.3. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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 гру-</p>		Ведение, Броски, остановка в два шага.	4	3Повторения	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Бросок в кольцо одной рукой сверху после ведения правой и левой рукой. Тактика свободного нападения: нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол 5х5.					

		ди с места. Игра в баскетбол по правилам.										
57	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.4. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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.		Ведение, остановка в два шага, броски. Учебная игра.	5	3По вто рения	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Бросок в кольцо одной рукой сверху после ведения правой и левой рукой. Тактика свободного нападения: нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол 5х5.	индивидуальный				
58	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.5. Баскетбол.		Ведение, передачи, броски	6	Комбинированный	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол	Оценить комбинацию				

		Упражнения без мяча. 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.					5x5.				
59	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.6. Баскетбол. Упражнения без мяча. 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.		Технические и тактические действия в баскетболе.	7	Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди. Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра в баскетбол 5x5.	Оценить тактические и технические действия в баскетболе.			
60	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.7. Баскетбол. Упражнения без мяча.		Технические и тактические действия в бас-	8	Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол 5x5.	Оценить тактические и технические действия в			

		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.		кет-боле.				баскетболе.			
61	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Легкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>1.1. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготов-</p>	Легкая атлетика 8	2 Бег. метание мяча.	1	Повторения	Специальные беговые упражнения. Повторить высокий старт, старт с опорой на руку. Бег 30м, бег 60м. Бег до 1000м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафета Развитие быстроты, выносливости.	Индивидуальный.			

		ки.										
62	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.</p>		Бег. Метание мяча.	2	Комбинированный	Бег в медленном темпе до 5мин. Повторный бег 4x70м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных качеств бег 200м. Развитие выносливости бег 1200м.	Оценить технику метания мяча.				
63	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча. 1.2.Спортивные игры:технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки. 1.2. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по</p>		Бег. Метание мяча	3	Комбинированный	Специальные беговые упражнения и для метания. Развитие выносливости бег 1500м. Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Оценить метание мяча. Мальчики: «5»-36; «4»-29; «3»-21. Девочки: «5»-23; «4»-18; «3»-15.				

		прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.									
64	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1.Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.</p> <p>1.2.Спортивные игры:технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>1.2. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.</p>		Бег. Развитие физических качеств.	4	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 1000м. Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой на месте мальчики 2,5мин, девочки 2 мин. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Оценить метание мяча.			
65	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1.Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м).</p>		Специальные беговые упражнения	5	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000-1500м. Круговая эстафета. Игры, эстафеты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических	Оценить бег 1000м.			

	<p>разбега. Метание малого мяча. 1.2.Спортивные игры:технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>	<p>гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>1.2. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.</p>		<p>ния, бег.</p>			<p>действий в Футболе волейболе..</p>				
66	<p>1. Спортивно оздоровительная деятельность. 1.1Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча. 1.2.Спортивные игры:технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60 и 100м). гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>1.2. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-</p>		<p>Специальные беговые упражнения, бег.</p> <p>Игры.</p>	6	<p>Обобщающее повторение</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.</p>	<p>Оценить передачу эстафетной палочки.</p>			

		футбол по правилам.										
67	<p>1.Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Гимнастическая полоса препятствий. 1.2. 1.2.Спортивные игры:технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Прикладные упражнения 1.2. Игра в мини-футбол, волейбол по правилам.</p>		<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Полоса препятствий.</p>		<p>Обобщающее повторение.</p>	<p>Бег. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500-2000м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.</p>	Индивидуальный.				
68	<p>1.Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Гимнастическая полоса препятствий. 1.2. 1.2.Спортивные игры:технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 1.1.Прикладные упражнения 1.2. Игра в мини-футбол, волейбол по правилам.</p>		<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Полоса препятствий.</p>		<p>Обобщающее повторение.</p>	<p>Бег. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500-2000м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.</p>					