

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНА

на методическом
объединении учителей
естественно-математического цикла
протокол заседания
от 29 августа 2022г № 4

ПРИНЯТА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании
педагогического совета
МБОУ Быстрянской СОШ
протокол от 30.08.2022г № 13

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МБОУ Быстрянской СОШ
А.С. Богуш
приказ от 01.09.2022г № 149



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 КЛАССА
в условиях реализации федерального
государственного образовательного стандарта
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Терсинев Николай Викторович

х. Быстрянский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС ООО) учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 70 часов в год.

Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Быстрянская СОШ на 2022 – 2023 учебный год, программа рассчитанная на 70 часов будет реализована за 68 часов за счет объединения прохождения материала уроков №66 и №67 «Закрепление техники бега по пересеченной местности», №68 и №69 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл. :учеб. Для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2010. На основании приказа Минпросвещения Российской Федерации от 20мая 2020 года № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую привычку систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 14 час. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60 метров. История зарождения Олимпийских игр. Контроль бега 60 м. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча. Подтягивание. Бег 300м. Отжимание. Тестирование метания. Техника челночного бега. Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега на результат. Контроль прыжков в длину с разбега. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Метание мяча. Подтягивание. Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний» Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафетный бег. Бег с мячами. Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Бег 500м. Подтягивание. Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы» Прыжок в длину с места. Много скоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Контроль прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег 1500м.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов) Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы» Вращение обруча. Игра «Жмурки». Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» Вращение обруча. Игра «Ловушка». Опорный прыжок.

Спортивные игры (32 час.) Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». Ведение мяча. «Попади в обруч». Эстафеты с мячами. «Передал- садись. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка игрока.

Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача.

Кроссовая подготовка (10час)- Чередование ходьбы и бега, равномерный бег 10-15 минуты. Бег 2000 метров. Бег в гору. Преодоление препятствий.

Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во час	Планируемые результаты
1	Легкая атлетика	14	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотив в учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
2	Гимнастика	12	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять акробатические упражнения, лазание по канату в 2 приема, прыгать через скакалку.
3	Спортивные игры.	32	Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4	Кроссовая подготовка	10	Уметь бегать в равномерном темпе.
	Итого:	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	№ урока в теме	Тип урока № урока по порядку	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Плановые сроки	Скорректированные сроки
Легкая атлетика 10 часов						
Вводный инструктаж. Разучивание техники низкого старта. <i>Самоконтроль.</i>	1	1 Вводный	Низкий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	01.09	
Закрепление техники низкого старта.	2	2 Комбинированный			02.09	
Совершенствование техники низкого старта. <i>Основные правила соревнований по легкой атлетике.</i>	3	3 Совершенствования	Низкий старт (15-30 м). Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	08.09	
Спринтерский бег	4	4 Контрольный урок №1	Бег (60 м) на результат. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	09.09	
Разучивание техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. <i>Первая помощь при травмах.</i>	5	5 Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	15.09	
Закрепление техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	6	6 Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	16.09	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. <i>Техника выполнения легкоатлетических</i>	7	7 Совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	22.09	

<i>упражнений.</i>						
Прыжок в длину	8	8	Контрольный урок №2	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	23.09
Бег на средние дистанции. Первая помощь при травмах.	9	9	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Волейбол».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	29.09
Совершенствование техники бега на средние дистанции	10	10	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Волейбол».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	30.09
Кроссовая подготовка 6 часов						
Бег по пересеченной местности. Туризм	1	11	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	06.10
Совершенствование бега по пересеченной местности.	2	12	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	07.10
Равномерный бег. Плавание	3	13	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	13.10
Совершенствование техники равномерного бега	4	14	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Спортивные игры «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	14.10
Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выносливость.	5	15	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	20.10

Бег по пересеченной местности	6	16 Контрольный урок №3	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	21.10	
Баскетбол 16 часов						
Инструктаж по т/б при игре в баскетбол. Ловля и передача мяча. Защитная стойка.	1	17 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по утвержденным правилам; выполнять технические приемы	27.10	
Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	2	18 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	Уметь: выполнять технические приемы	28.10	
Закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча.	3	19 Комбинированный	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Уметь: выполнять технические приемы	10.11	
Совершенствование техники ловли и передач мяча.	4	20 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения.	Уметь: выполнять технические приемы	11.11	
Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком. Остановка в два шага.	5	21 Комбинированный	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по утвержденным правилам; выполнять технические приемы	17.11	
Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком	6	22 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой	Уметь: играть в баскетбол по утвержденным правилам	18.11	

Передача мяча со сменной места. <i>Вырывание мяча.</i>	7	23 Изучение нового материала	от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	правил; выполнять технические приемы	24.11	
Закрепление техники передачи мяча со сменной места	8	24 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменной места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по утвержденным правилам; выполнять технические приемы	25.11	
Совершенствование техники передачи мяча со сменной места. <i>Передача мяча.</i>	9	25 Совершенствования		Уметь: играть в баскетбол по утвержденным правилам.	01.12	
Ведение мяча шагом и бегом	10	26 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Уметь: играть в баскетбол по утвержденным правилам.	02.12	
Закрепление техники ведения мяча. <i>Бросок после ведения.</i>	11	27 Комбинированный		Уметь: играть в баскетбол	08.12	
Совершенствование техники ведения мяча.	12	28 Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменной места. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Уметь: выполнять технические приемы	09.12	
Броски мяча в кольцо после ведения. <i>Бросок одной рукой от плеча.</i>	13	29 Изучение нового материала		Уметь: играть в баскетбол	15.12	

Закрепление техники броска мяча в кольцо после ведения	14	30 Комбини рованный	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	16.12
Учебная игра. <i>Первая помощь при травмах.</i>	15	31 Комбини рованный	Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол.	22.12
Учебная игра	16	32 Комбини рованный	Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол	23.12
Волейбол 16 часов					
ТБ при игре в волейбол. Разучивание техники передвижения в стойке. <i>Передачи и приемы мяча после передвижения.</i>	1	33 Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: выполнять технические приемы	12.01
Закрепление техники передвижения в стойке	2	34 Комбини рованный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	13.01
Совершенствование техники передвижения в стойке. <i>Верхняя прямая подача.</i>	3	35 Совершен ствования	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять технические приемы	19.01
Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху.	4	36 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	20.01
Закрепление техники передачи	5	37		Уметь: выполнять	26.01

мяча двумя руками сверху. <i>Гандбол.</i>		Комбинированный	мяча. Игра по упрощенным правилам	технические приемы	
Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	6	38 Совершенствования			27.01
Разучивание техники приема мяча снизу двумя руками. <i>Гандбол.</i>	7	39 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам.	02.02
Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	8	40 Совершенствования		<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы	03.02
Разучивание техники нижней прямой подачи. <i>Футбол.</i>	9	41 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы	09.02
Совершенствование техники нижней прямой подачи	10	42 Совершенствования		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам.	10.02
Разучивание техники верхней прямой подачи. <i>Футбол.</i>	11	43 Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам.	16.02
Закрепление техники верхней прямой подачи	12	44 Комбинированный		<i>Уметь:</i> играть в волейбол	17.02

Совершенствование техники верхней прямой подачи. <i>Лыжная подготовка.</i>	13	45 Совершенствования	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять технические приемы	02.03
Разучивание техники прямого нападающего удара	14	46 Изучение нового материала	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять технические приемы	03.03
Учебно-тренировочная игра. <i>Плавание.</i>	15	47 Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах .верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол	09.03
Учебно-тренировочная игра	16	48 Комбинированный		Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы	10.03

Гимнастика 12 часов

Т/б на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. <i>Висы и упоры.</i>	1	49 Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	16.03
Подтягивание из виса лежа и стоя	2	50 Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	17.03
Подъем переворотом махом одной ноги. <i>Висы и упоры.</i>	3	51 Изучение нового материала	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	30.03

Висы. Строевые упражнения	4	52 Контрольный урок № 4	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	31.03	
Разучивание техники прыжка через козла. <i>Опорные прыжки.</i>	5	53 Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	06.04	
Закрепление техники опорного прыжка.	6	54 Комбинированный		Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	07.04	
Опорный прыжок. <i>Опорные прыжки.</i>	7	55 Контрольный урок № 5	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	13.04	
Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	8	56 Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	14.04	
Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. <i>Акробатика.</i>	9	57 Изучение нового материала	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	20.04	
Разучивание техники лазания по канату в два приема.	10	58 Изучение нового материала	Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема.		21.04	

Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. <i>Акробатика.</i>	11	59 Изучение нового материала	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	27.04
Акробатика	12	60 Контрольный урок № 6	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	28.04
Легкая атлетика 4 часа					
Спринтерский бег, эстафетный бег. <i>Быстрота.</i>	1	61 Изучение нового материала	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	04.05
Спринтерский бег	2	62 Контрольный урок № 7	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	05.05
Прыжок в высоту. Метание малого мяча. <i>Ловкость.</i>	3	63 Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	11.05
Совершенствование техники Прыжка в высоту, метания малого мяча.	4	64 Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	12.05

Кроссовая подготовка 4 часа						
Разучивание техники бега по пересеченной местности. Футбол.	1	65 Изучение нового материала	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	18.05	
Закрепление техники бега по пересеченной местности.	2	66 Комплексный	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	19.05	
Закрепление техники бега по пересеченной местности. Футбол.		67 Комплексный	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	3	68 Совершенствования		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	25.05	
Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Футбол.		69 Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Бег по пересеченной местности	4	70 комплексный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.05	
Итого	68					