

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128



Е.Н. Карманович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 6 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 2ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе

Рабочей программы по физической культуре учащихся 5-9 классов (В.И.Лях)– М.: Просвещение, 2019г ФГОС

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021. Данная программа рассчитана на 69 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 6-го класса учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 6-го класса учащийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

По окончании 6-го класса учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 6-го класса учащийся получит возможность научиться:

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

Учебные нормативы

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формированию умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей по-

знавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который при обретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

РАЗДЕЛ 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно - тематический план

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю 2020-2021 уч. год

№ уро-ка	Дата	Тема урока	Но-мер урока в те-ме	Тип урока	Универсальные учебные действия		Вид кон-троля
					Элементы содержания Требования к уровню под	готовки обучающихся	
Лёгкая атлетика 17 часов							
Эстафетный бег. Спринтерский бег. 3 часа							
1.	02.09	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Высокий старт.	1	Вводный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	<p>Знать ТБ на занятиях по л/а.</p> <p>Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	Устный опрос.
2	03.09	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	2	Учетный	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	<p>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>	<p><u>Мальчики</u> – «5» - 4,9сек «4» - 5,4сек «3» - 6,0сек</p> <p><u>Девочки</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,4сек «3» - 6.2сек</p>

3	09.09		Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	3	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениями. Бег 60 метров – на результат. П/ игра «разведчики часовые».	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,8сек «4» - 10,4сек «3» - 11,1сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,3сек «4» - 10,6сек «3» - 11,2сек	
Метание 3 часа									
4	10.09		Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий	
5	16.09		Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест.	2	Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3x10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч»	Уметь демонстрировать финальное усилие. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,3сек «4» - 8,6сек «3» - 9,3сек <u>Девочки</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,1сек «3» - 10,0сек	
6	17.09		Метание мяча на дальность – учет.	3	Учетный	ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	Уметь демонстрировать технику метания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	<u>Мальчики</u> – «5» - 36 м «4» - 29 м «3» - 21 м <u>Девочки</u> – «5» - 23 м «4» - 18 м «3» - 15 м	
Прыжки в длину с места и с разбега. 3 часа									
7	23.09		Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное под-	Уметь демонстрировать технику прыжков на одной и двух ногах. Описывают технику выполнения прыж-	Текущий	

						прыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	ковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
8	24.09		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	2	Учетный	ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<u>Мальчики</u> – «5» - 180 см «4» - 170 см «3» - 160 см <u>Девочки</u> – «5» - 180 см «4» - 160 см «3» - 150 см
9	30.09		Прыжок в длину с разбега – учет.	3	Учетный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	<u>Мальчики</u> – «5» - 360 см «4» - 330 см «3» - 270 см <u>Девочки</u> – «5» - 330 см «4» - 280 см «3» - 230 см
Кроссовая подготовка 8 часов								
10	01.10		Бег на средние дистанции.	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут. Эстафеты.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
11	07.10		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	2	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,20мин «4» - 4,35мин «3» - 5,15мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,35мин «4» - 4,45мин «3» - 5,35мин

12	08.10		Преодоление полосы препятствий.	3	Комплексный	ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 7 минут.	Уметь выполнять технику бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
13	14.10		Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	4	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Эстафеты.	Уметь демонстрировать физические качества. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
14	15.10		Преодоление полосы препятствий – учет.	5	Учетный	ОРУ. Бег парами с заданиями. специальные беговые упражнения. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат.	Уметь выполнять полосу препятствий. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Число ошибок. <u>Мальчики – «5»</u> <u>Девочки – «5»</u> - 0 ошибок «4» - 1 ошибок «3» - 3 ошибок
15	21.10		Переменный бег. История отечественного спорта.	6	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий
16	22.10		Переменный бег.	7	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освое-	Текущий

							ния беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
17	28.10		Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	8	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Мальчики – «5» - 7,30мин «4» - 7,50мин «3» - 8,10мин Девочки – «5» - 8,00мин «4» - 8,20мин «3» - 8,40мин
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 14 часов								
Акробатика 5 часов								
18	29.10		Т/Б на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Акробатика. кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	Учетный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра – эстафета с кувырками вперед. Наклона вперед из положения, сидя – на результат.	Знать ТБ на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять новый комплекс УГГ. Уметь выполнять акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Мальчики – «5» - 10см «4» - 7см «3» - 2см Девочки – «5» - 16см «4» - 11см «3» - 5см
19	11.11		Акробатика. кувырки вперед, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа).	2	Совершенствование ЗУН	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
20	12.11		Акробатика – учет.	3	Учетный	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гим-	Уметь выполнять акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	По технике исполнения

						настической скакалкой.	комбинации из числа разученных упражнений	
21	18.11		Кувьрки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат.	4	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувьрки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
22	19.11		Кувьрки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев	5	Учетный	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувьрки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	По технике исполнения
Лазание и перелезание. Равновесие. 3 часа								
23	25.11		Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1	Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Игры-эстафеты с предметами.	Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения по бревну. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Текущий
24	26.11		Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	2	Комплексный	ОРУ на скамейках. Лазание по канату в два приема. Лазание и перелезание через предметы. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения по бревну. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Текущий
25	02.12		Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	3	Учетный	ОРУ. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Простейшее	Уметь демонстрировать технику выполнения	<i>Мальчики</i> – «5» - 5м

			ние по канату – учет.			соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180*, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись. Лазание по канату в два приема – на результат (на количество метров). Игры с набивным мячом.	упражнений на бревне, лазания и перелезания. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	«4» - 4м «3» - 3м <u>Девочки</u> – «5» - 4м «4» - 3м «3» - 2м
Висы и упоры. 3 часа								
26	03.12		Висы и упоры.	1	Комплексный	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы и упоры. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
27	09.12		Висы и упоры.	2	Комплексный	Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
28	10.12		Висы и упоры. Подтягивание из виса – тест.	3	Учетный	ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Подтягивание из виса – на результат.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	<u>Мальчики</u> – «5» - 7 раз «4» - 5 раз «3» - 4 раза <u>Девочки</u> – «5» - 17 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз
Опорный прыжок 3 часа								
29	16.12	.	Опорный прыжок.	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорный прыжок через козла: повторение прыжка в классе. Игры – эстафеты со скакалками.	Уметь выполнять вскок на козла в упор присев. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
30	17.12		Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест.	2	Комплексный	ОРУ через гимнастическую скамейку. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений	Уметь правильно оттолкнуться и выполнять вскок на козла в упор присев. Описывают технику данных	<u>Мальчики</u> – «5» - 25 раз «4» - 21 раза «3» - 17 раз <u>Девочки</u> – «5»

						ний и физических качеств в играх – эстафетах.	упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	- 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз	
31	23.12		Опорный прыжок – учет.	3	Учетный	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Уметь выполнять опорный прыжок. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	По технике исполнения	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. 22 часа									
Баскетбол 15 часов									
32	24.12		Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	Текущий	
33	13.01		Стойки, передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	
34	14.01		Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.		Учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Мальчики – «5» - 26 раз «4» - 23 раза «3» - 17 раз Девочки – «5» - 20 раз «4» - 18 раз «3» - 13 раз	

35	20.01		Ловля и передача мяча.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий
36	21.01		Ведение мяча.		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	Уметь корректировать движения при ведении мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий
37	27.01		Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.	Уметь корректировать движения при ведении мяча.	По технике исполнения
38	28.01		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий
39	03.02		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий
40	04.02		Вырывание и выбивание мяча.		Учетный	ОРУ в движении. Сочетание приемов:	Уметь выполнять ведение	По технике

			Ведение мяча – учет.			ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.	мяча в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	исполнения
41	10.02		Тактика свободного нападения.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	Уметь выполнять сочетание приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий
42	11.02		Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять сочетание приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 10раз «4» - 8раз «3» - 7раз
43	17.02		Нападение быстрым прорывом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий
44	18.02		Нападение быстрым прорывом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от	Уметь применять в игре защитные действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий

						головой после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
45	24.02		Взаимодействие двух игроков.		Комплексный	ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий	
46	25.02		Баскетбольная комбинация – учет.		Учетный	ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка 6 стоек, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка бстоек, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	По технике исполнения.	
Волейбол 7 часов									
47	03.03		Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	Комплексный	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в	Текущий	

					волейбол		
48	04.03	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	2	Учетный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1 мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<u>Мальчики</u> – «5» - 105 раз «4» - 100 раз «3» - 95 раз <u>Девочки</u> – «5» - 125раз «4» - 120раз «3» - 115 раз
49	10.03	Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	3	Учетный	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.	Уметь выполнять волейбольную нижнюю подачу мяча, прием и передачу мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	По технике исполнения
50	11.03	Верхняя прямая подача мяча.	4	Комплексный	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий

							Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
51	17.03		Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	5	Учетный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар, верхнюю подачу мяча. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 8раз «4» - 6раз «3» - 5раз	
52	18.03		Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	6	Учетный	ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 10раз «4» - 8раз «3» - 7раз	
53	01.04		Тактика игры.	7	Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	Текущий	
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА									
Прыжок в высоту с разбега.									
54	07.04		Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега.	1	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Устный опрос.	

							Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
55	08.04		Прыжок в высоту с разбега – учет.	2	Учетный	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	<u>Мальчики</u> – «5» - 115 см «4» - 105 см «3» - 95 см <u>Девочки</u> – «5» - 105 см «4» - 95 см «3» - 85 см	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА									
56	14.04		Преодоление полосы препятствий.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 – 5 минут.	Уметь выполнять технику бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий	
57	15.04		Преодоление полосы препятствий.	2	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Эстафеты.	Уметь демонстрировать физические качества. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий	
58	21.04		Преодоление полосы препятствий – учет.	3	Учетный	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий –	Уметь выполнять полосу препятствий. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Число ошибок. <u>Мальчики</u> – «5» <u>Девочки</u> – «5» - 0 ошибок	

						на результат. Эстафеты.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	«4» - 1 ошиб «3» - 3 ошиб
59	22.04		Переменный бег.	4	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий
60	28.04		Переменный бег.	5	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий
61	29.04		Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	6	Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<u>Мальчики</u> – «5» - 7,30мин «4» - 7,50мин «3» - 8,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 8,00мин «4» - 8,20мин «3» - 8,40мин
62	05.05		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест	7	Учетный	Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,20мин «4» - 4,35мин «3» - 5,15мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,35мин «4» - 4,45мин «3» - 5,35мин

ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.

Эстафетный бег. Спринтерский бег 2 часа.								
63	06.05		Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1	Учетный	ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Мальчики – «5» - 4,9сек «4» - 5,4сек «3» - 6,0сек Девочки – «5» - 5,0сек «4» - 5,4сек «3» - 6,2сек
64	12.05		Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	2	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Мальчики – «5» - 9,8сек «4» - 10,4сек «3» - 11,1сек Девочки – «5» - 10,3сек «4» - 10,6сек «3» - 11,2сек
Метание								
65	13.05		Метание мяча в вертикальную горизонтальную цель. Челночный бег 4x15 м. – тест.	1	Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3x10 м – на результат. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Мальчики – «5» - 16,0сек «4» - 16,5сек «3» - 17,0сек Девочки – «5» - 17,0сек «4» - 17,5сек «3» - 18,0сек

66	19.05		Метание мяча на дальность – учет.	2	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	Уметь демонстрировать технику метания. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Мальчики – «5» - 36 м «4» - 29 м «3» - 21 м Девочки – «5» - 23 м «4» - 18 м «3» - 15 м
Прыжки в длину с места и с разбега. 2 часа								
67	20.05		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	Учетный	ОРУ со скакалками. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Мальчики – «5» - 180 см «4» - 170 см «3» - 160 см Девочки – «5» - 180 см «4» - 160 см «3» - 150 см
68	26.05		Прыжок в длину с разбега – учет.	2	Учетный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых	Мальчики – «5» - 360 см «4» - 330 см «3» - 270 см Девочки – «5» - 330 см «4» - 280 см «3» - 230 см
69	27.05		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	Учетный	ОРУ со скакалками. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Мальчики – «5» - 180 см «4» - 170 см «3» - 160 см Девочки – «5» - 180 см «4» - 160 см «3» - 150 см

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей гу-
манитарного цикла

МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020года № 1

(подпись
руководителя МО) .

Лунченкова Т.В
Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

(подпись) Теребунская О.В.

___28_августа_ _____ 2020года

