

МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Патмаев В.В. / Патмаев В.В. /
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР *Красильникова Р.Р.*
/Красильникова Р.Р./
«01 » сентября 2020г.



Рабочая программа по физической культуре
6 класса
Чугунова Василия Аркадьевича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педсовете
протокол № 2 от 31.08.2020 г.

с. Старое Тимошкино
2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с учетом изменений (приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1576);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденной приказом от 20.08.2018 г. №88
- учебного плана МБОУ «Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденного приказом от 20.08. 2020 года №37
- федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ приказом от 31 марта 2014 г. № 253, с учетом изменений.

На обучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 6 классе в соответствии с учебным планом МБОУ «Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

Для реализации данной программы используется линия учебно-методических комплексов под редакцией: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г., физическая культура 6 классы, в состав которой входят:

- Лях В. И .Физическая культура. 5-7кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2010.
- 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. - Просвещение, 2010.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Целью обучения предмета «Физическая культура» в 6 классе является: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни, овладение основами физической культуры, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основными задачами обучения предмету «Физическая культура» в 6 классе являются:

Задачи физического воспитания учащихся 6 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Ученик 6 класса научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 6 класса 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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
 - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
 - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
 - *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*
-
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - 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 в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 6 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современные представления о физической культуре Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни (Приемы закаливания. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила дозирования*)).

. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры.

Подвижные игры. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Бадминтон. Правила ТБ по бадминтону Стойки основная, высокая, средняя. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения. Обучение технике короткой подаче. Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек. Закрепление техники высоко-далекой подачи.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мяча внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность обучающихся	Дата	
				План	Факт
	Легкая атлетика – 10 часов				
1	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	1	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах	03.09	
2	ТБ на уроках по легкой атлетики. Высокий старт	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	05.09	
3	Стартовый разгон	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	08.09	
4	Спринтерский бег	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	10.09	
5	Бег 60 метров на результат	1	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	12.09	
6	Прыжок в длину с разбега	1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	17.09	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	

9	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09	
10	Бег 1000 м на результат. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	24.09	
Баскетбол -22ч					
11	ТБ при игре в баскетбол. первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка и передвижения игрока.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.09	
12	Ведение мяча на месте.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	29.09	
13	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	01.10	
14	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	03.10	
15	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з	06.10	

			по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16	Остановка прыжком.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	08.10	
17	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	10.10	
18	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Терминология б/б	13.10	
19	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	15.10	
20	Ведение мяча с изменением направления.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	17.10	
21	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	20.10	
22	Бросок снизу в движении	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2	22.10	

			<i>х2,3х3</i>). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
23	Вырывание и выбивание мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (<i>2х2,3х3</i>). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	24.10	
24	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (<i>2х2,3 х 3</i>). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	27.10	
25	Нападение быстрым прорывом.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (<i>5:0</i>). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	29.10	
26	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (<i>5:0</i>). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	31.10	
27	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	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 сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Гимнастика с элементами акробатики – 16ч				
28	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	10.11	

28	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок вперёд	1	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	10.11	
29	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом.. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	12.11	
30	Кувырки вперёд и назад.	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом.. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	14.11	
31	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом.. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	17.11	
32	Стойка на лопатках.	1	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.11	
33	Комбинация из акробатических упражнений.	1	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	21.11	
34	Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.).. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	24.11	
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.)	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	26.11	
36	Подтягивание в висе	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	28.11	
37	Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа.	01.12	

			Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
38	Комбинация упражнений в висах на перекладине	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	03.12	
39	Комбинация упражнений в висах	1	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	05.12	
40	Строевые упражнения	1	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	08.12	
41	Опорный прыжок ч/з козла	1	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	10.12	
42	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь	1	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	12.12	
43	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	15.12	
Баскетбол					
44	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1	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 сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	17.12	

45	Перехват мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым пррывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.12	
46	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым пррывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	22.12	
47	Нападение быстрым пррывом	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым пррывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	24.12	
48	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	26.12	
	Лыжная подготовка – 18ч				
49	Здоровье и здоровый образ жизни. Воздушные ванны (<i>теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные</i>). Солнечные ванны (<i>правила дозировки</i>). ТБ на уроках по лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход	1	Приемы закаливания воздухом и солнцем. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.01	
50	Одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход . Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	14.01	

51	Одновременный душажный ход	1	Одновременный бесшажныйход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	16.01	
52	Одновременный душажный ход и безшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.01	
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	21.01	
54	Попеременный двухшажный ход	1	Спуск наискось. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	23.01	
55	Попеременный двухшажный ход и одновременно одношажный ход	1	Подъём ступающим шагом . Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	26.01	
56	Повороты переступанием	1	Торможение упором. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	28.01	
57	Одновременный безшажный ход	1	Игры на лыжах. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	30.01	
58	Подъём «полуёлочкой»	1	Непрерывное передвижение. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	02.02	
59	Подъём «ёлочкой»	1	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	04..02	
60	Торможение «плугом»	1	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	06.02	
61	Подъема елочкой. Торможение плугом.	1	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	09.02	
62	Прохождение дистанции 2-2.5 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	11.02	
63	Прохождение дистанции 2-2.5 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	13.02	

64	Спуски в средней стойке	1	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	16.02	
65	Спуски в средней стойке	1	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	18.02	
66	Контроль прохождение дистанции 2-3 км. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	20.02	
Волейбол -14ч					
67	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения в стойке.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	25.02	
68	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	27.02	
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	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. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	02.03	
70	Встречные эстафеты.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	04..03	
71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	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. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и	06.03	

			закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
72	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	09.03	
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	11.03	
74	Передача мяча сверху.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	13.03	
75	Прием мяча снизу над собой.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	16.03	
76	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	18.03	
77	Приём мяча снизу на сетку	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	20.03	

78	Передача мяча двумя руками сверху	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
79	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
80	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		
Бадминтон -5ч					
81	Правила Т,Б по бадминтону Стойки основная, высокая, средняя	1	Повторить правила безопасности на уроках бадминтона. Повторение материала 5 класса. Совершенствовать технику пройденных в пятом классе элементов. Игра «Вертушка».	01.04	
82	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1	Повторить правила выполнения домашних заданий по бадминтону. Совершенствовать технику жонглирования. Обучение подаче у стены, в парах. Ознакомить с техникой выполнения высоко далеких ударов. Провести эстафету с воланом.	03.04	
83	Передвижения. Обучение технике короткой подачи	1	Совершенствовать подачу у стены, в парах. Учить приему подачи. Закрепить технику выполнения высоко далеких ударов. Провести парную эстафету.	06.04	
84	Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек.	1	Ознакомить с краткими правилами игры. Совершенствовать движения имитирующие удары справа и слева. Закрепить технику передвижения по площадке. Провести парную эстафету.	08.04	
85	Закрепление технике высоко далекой подачи	1	Совершенствовать подачу у стены, в парах. Совершенствовать технику приема подачи. Игра «Вертушка». Учет «скорости передвижения по площадке».	10.04	
Футбол – 10ч					
86	ТБ при спортивных играх. История футбола правила игры в футбол	1	Правила техники безопасности на уроках футбола. Значение физических упражнений для поддержки работоспособности. Повторение материала 5-го класса по технике футбола. Остановка мяча подошвой.	13.04	
87	Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой	1	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра в мини-футбол.	15.04	

			Переменный бег 800-1500 м.		
88	Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам	1	Питание и его значение для роста и развития. Повторный бег 3Х4Х15 м на скорость Удары по катящемуся мячу. Учебная игра в мини-футбол.	17.04	
89	Удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения.	1	Сущность девиза "Один за всех и все за одного". Старты по сигналу. Бег 30 м, 60 м на скорость. Удары по воротам с места. Учебная игра в мини-футбол.	20.04	
90	Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой	1	Различия между футболом и мини - футболом. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места на дальность. Пенальти. Упражнения на развитие силы. Учебная игра в мини-футбол.	22.04	
91				24.04	
92	Комбинации из освоенных элементов техники	1	Азбука футбола. Аут. Линейные эстафеты с препятствиями. Учебная игра в мини-футбол.	27.04	
93				29.04	
94	Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью	1	Жесты и свистки футбольного арбитра. Совершенствовать технику пройденных на предыдущих уроках элементов. Игры на местности. Учебная игра в мини-футбол.	04.05	
95				06.05	
	Легкая атлетика				
96	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	08.05	
97	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	11.05	
98	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	13.05	
99	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	15.05	
100	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1	.Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05	

	Развитие выносливости.				
101	ОРУ .Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.05	
102	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1	.Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.05	
103	Прыжки в высоту с разбега 5-7 беговых шагов техника разбега и отталкивания.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	25.05	
	Прыжки в высоту с разбега 5-7 беговых шагов техника приземления.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		
103	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту с разбега. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.05	
	Плавание				
104	ТБ на воде при занятиях по плаванию. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде	1	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	27.05	
104	Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках.	1	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	27.05	
	Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под	1	Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на		

	водой.		спине.		
105	Погружения, выдохи в воду, всплытия «поплавок», «медуза», «звезда».	1	Погружения, выдохи в воду, всплытия «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой»	29.05	
105	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	29.05	