




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Гаровка-2  
Хабаровского муниципального района  
Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«30» 08 2019

 /Л.А.Стригова



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 39 от «31» 08.2019

директор

И.В.Белашова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

6 класс

на 2019 -2020 учебный год

**Составитель:**

Аксенова М.С.

2019 год

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для **6 классов** разработана в соответствии с требованиями **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования** (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.ФГОС ООО - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:

- физическая культура. Рабочие программы.( Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012).

- Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2012г.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с

решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Содержание учебного курса.**

*Основы знаний*

## **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

## **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

## **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).



Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

## **Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных

суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Лыжная подготовка(лыжные гонки) .** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

#### Выпускник 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.

Выпускник 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**

Выпускник 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.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
- 3.Справочник учителя физической культуры \ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: Учитель,2011
4. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных учреждений/М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я.Виленского.-М:Просвещение,2013.
- 5.Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2012г.

## Календарно- тематическое планирование 6 класс

Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	УУД			Вид контроля	Домашнее задание
			Предметные	Метапредметные	Личностные		

## И четверть

та	рс	не	ны	но	60	не	ны	ос	и в	с	ов	а			
	15	Вводный	Обучение	Обучение	Учётный	Обучение									
		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции, бег с ускорением на результат 30 м. Эстафета.	Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50 м. Финиширование. Старты из различных положений. Низкий старт	Оттапливание в сочетании с разбегом в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Р), прыжок с 7-9 шагов разбега приземления.	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил	<b>Познавательные:</b> формирование осознанного построения речевого высказывания в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других. <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий
		Правила ТБ, с. учеб. 80-82 изучить	С. учеб. 83-84 изучить, выполнять прыжки с места	С. учеб. 81-82 повторить, подготовиться к тесту – бег 30м	Выполнять прыжки с места.	С. Учеб. 84-85 изучить, подготовиться к тесту- прыжок в длину с места									



		Комплексный	Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	предупреждения травматизма <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> умения <b>контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений <b>Выявлять</b> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> умения по взаимодействию в парах и группах. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.	деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение видеть красоту движений человека. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	поставленной цели.	Текущий	С.учеб. 88-89 повторить
		Обучение	Метание малого мяча на дальность с шага, с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м. ОРУ. Метание на заданное расстояние. Метание малого мяча на дальность с шага Прыжки в высоту с разбега				Текущий	С.учеб. 86-87 изучить, выполнять подтягивание
		Комплексный	Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м Прыжки в высоту с разбега				Текущий	Подготовиться к тесту- челночный бег3X10
		Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно – силовых качеств.Равномерный бег(6 минут)	технику метания малого мяча. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации			Текущий	Выполнять подтягивание
			Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)				Текущий	Подготовиться к тесту- бег-1000м
		Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)				Текущий	Бег по местности 1 км

и же	12	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий <i>Коммуникативные:</i> формирование	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Текущий	Правила ТБ в баскетбол, повторить правила игры с.учеб.110-112	
ы, ги.		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		позитивного взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибки <i>Регулятивные:</i> умение организовать	физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной	Текущий	С.учеб 112 160 изучить, выполнят прыжки через скакалку на обеих ногах.	
е е ие ен а		Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения Умение видеть красоту движений человека	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма	Текущий	С.учеб.159изучить,выполнять прыжки через скакалку	
и а		Изучение нового материала	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Текущий	С.учеб.160изучить ,выполнять прыжки через скакалку	

		Обучение	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Текущий	Повторить правила игры, выполнять поднимание туловища из положения лежа
		Обучение	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		Текущий	С учеб 161-162 изучить, выполнять поднимание туловища из положения лежа
		Комплексный	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.			Текущий	Стр 159-162 повторить, ответить на вопросы с.162.
		Обучение	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей				Текущий	Выполнять сгибание - разгибание рук в упоре лежа

	24	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты.	<b>Отбирать</b> и <b>составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	<b>Познавательные:</b> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Повторить правила ТБ на уроках гимнастики
на х.		Комплексы	Два кувырка слитно, стойка на, стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки).	<b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».	<b>Коммуникативные:</b> формирование позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	С.учеб.157-158 изучить, выполнять отжимание
ич ия		Комплексный	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Выполнить задание 1, с.учеб.158
ий с, ни си		Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений <b>Соблюдать</b>	<b>Регулятивные:</b> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности <b>Овладение</b>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	С.учеб.151-152 изучить, выполнять отжимание

		Комплексный	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты.	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b>	логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.		Текущий	Выполнять отжимание
		Изучение нового материала	Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b>			Текущий	С.учеб. 151-153 изучить
			Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	умения по взаимодействию в парах и группах <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений.			Текущий	Выполнять упражнение «пистолетик.»
		Комплексный	ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры.				Текущий	Выполнять упражнение «пистолетик.»

	<b>24</b>	Вводный	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	<b>Определять</b> состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму. <b>Моделировать</b> технику базовых	<b>Познавательные:</b> осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятель-	Текущий	Повторить правила ТБ на уроках лыжной подготовки.
--	-----------	---------	--	--	--	---	---------	---

		Закрепление	Основные строевые приёмы на лыжах. Перестроение и передвижение в строю с лыжами, на лыжах. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине.	способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> умения контролировать скорость передвижения <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость <b>Применять</b> правила подбора одежды <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий	Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность	ности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Ходьба на лыжах изученными ходами.	
		Закрепление	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременно двухшажного хода. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине. Преодоление подъёмов «ёлочкой».	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Ходьба на лыжах изученными ходами, повторить технику выполнения попеременнодвухшажного хода.	
		Комплексный	Преодоление подъёмов лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Ходьба на лыжах с палками и без них. Работа на учебном круге.	связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на лыжах. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Передвижение на лыжах до 2 км.	
		Комплексный	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.	и подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Передвижение на лыжах до 2км.	
		Комплексный	Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.	и подъемов <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Передвижение на лыжах до 2 км	

ме с-		Изучение нового материала	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге.	умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	специальной терминологией.		текущий	Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода с. учеб. 103 Передвижение на лыжах до 2км
ме с- й		Комплексный		<b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b>				
й» е- » «		Изучение нового материала	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода . Подъем «елочкой» Торможение «упором»Поворот «упором»	координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений			Текущий	Передвижение на лыжах изученными ходам
е к ац к ос во		Комплексный	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.				Текущий	Передвижение на лыжах изученными ходам до 2км
е но во		Учётный	Прохождение дистанции 2км. Комплекс упражнений по овладению лыжами.				Текущий	С.учеб. 175 ответить на вопросы.

		Комплексный	Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2 км.				Текущий	Повторить технику изученных лыжных ходов.
и же ы, ки	6	Вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности <b>Описывать</b> технические	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Текущий	120-121 Повторить технику выполнения нижней прямой подачи с. уч. 120-121



		<p>Комбинированный</p> <p>Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками</p>	<p>действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах <b>Осваивать</b> умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий</p>	<p>Умение управлять эмоциями</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности</p>	<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий	С.уч.162-163 изучить, выполнять прыжки через скакалку
9		<p>ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 4 – 8 м.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p>	<p><i>Познавательные:</i> Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками</p>	<p>Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности Развитие этических</p>	Текущий	С.уч. 163 изучить
		<p>ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА</p> <p>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.</p>	<p><b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями</p>	<p>Умение объяснять ошибки</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать</p>	<p>чувств, Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.</p>	Текущий	Выполнять прыжки через скакалку

		Комплексный	<p>Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>	<p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из с портивных игр.</p>	<p>самостоятельную деятельность, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. Умение технически правильно выполнять двигательные действия</p>		Текущий	Выполнять поднимание туловища из положения лежа	
			<p>Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра Учебная игра</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>					
15		Вводный	<p>Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному у выполнению упражнений.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	Текущий	С. уч. 80-82 повторить	
		Изучение нового материала	<p>Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения</p>	<p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>		Текущий	Подготовиться к тесту-бег-30м	
40		Учебный	<p>Специальные беговые</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>		Текущий	Бег 30-60 метров	

ны ос			упражнения. Развитие скорстных способностей Эстафеты.	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			Подготовиться к тесту- челночный бег
и в с с		Обучение	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Развитие скорстно-силовых качеств. Правила соревнований.	<p><b>Осваивать</b> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Умение планировать собственную деятельность. Умение видеть красоту движений человека.</p>		Текущий	Подготовиться к тесту- прыжок в длину с места
и в с с		Учетный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>			Текущий	Подготовиться к тесту –гибкость.
е о а ть		Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скорстно-силовых качеств.	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества</p>			Текущий	Подготовиться к тесту- подтягивание

е а ть.		Учетный	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	быстроты, выносливости и координации.			Текущий	Выполнять подтягивание	
		Комплексный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.				Текущий	Подготовиться к тесту- бег - 1000м	
е во		Учетный	Развитие выносливости. Бег на результат 1км. Подвижные игры.				Текущий	Повторить правила изученных игр	
но		Совершенствование	Подвижные игры. Развитие выносливости. Спортивные игры.				Текущий	Выполнять физические упражнения	

