
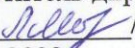




МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

«Принято»
на заседании МО
Учителей-предметников
Протокол №1 от 31.08.2022г.
 /Е.А.Звягинцева/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Л.Н.Молчанова/
31.08.2022г.

«Утверждено»
Приказ №45 от 31.08.2022 г.
Директор МБОУ «Букреевская
основная общеобразовательная школа»
 В.К. Чернышева



**Рабочая учебная программа
основного общего образования
по физической культуре
(6 класс)
Базовый уровень
2022 -2023 учебный год**

Учитель: Савенков Е. В.

д. Букреевка-2022 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре.
2. Школьный учебный план на 2021- 2022 учебный год.
3. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

Программа рассчитана на 105 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты

Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения учебной дисциплины

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 со-хранять 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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 освоения физической культуры.

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

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, аргументировано 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

Знания о физической культуре

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.

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.

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, физкультурных минут, 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	15
2	Спортивные игры (волейбол)	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	21
5	Спортивные игры	12
6	Легкая атлетика	9
7	Спортивные игры	6
8	Легкая атлетика	9

Календарно-тематическое планирование на I четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на I четверть – 27 часов

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их обучающихся, ведущую деятельность. Все это в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, создание ситуации успеха);
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, проектах).

№	Дата	Тема урока	°	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
---	------	------------	---	---------------------	--------------	----------	-----

	проведения							
	по плану	фактически						
Легкая атлетика -15 часов								
1	01.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 30 до 40м. Эстафетный бег. Терминология спринтерского бега.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; обучение технике спринтерского бега; развитие скоростно-силовых способностей.	Техника	Комплекс упражнений по легкой атлетике
2	02.09		Скоростной бег	1	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 м. Эстафетный бег. Терминология спринтерского бега.	Обучение технике спринтерского бега; развитие скоростно-силовых способностей.	Техника	Бег трусцой без учёта времени
3	06.09		Челночный бег. Эстафетный бег	1	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Измерение результатов.	Обучение технике спринтерского бега; развитие скоростно-силовых способностей.	Техника	Бег 100м
4	08.09		Бег на результат 30 метров.	1	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Старты из различных положений.	Усвоение техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых способностей.	Техника Сдача нормативов	БЕГ 1500М
5	09.09		Бег на результат 60 метров.	1	Специальные беговые и строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат 60 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Старты из различных положений.	Усвоение техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых способностей.	Техника Сдача нормативов	Комплекс упражнений по легкой атлетике
6	13.09		Челночный бег 3X10м на результат. Прыжок в длину с разбега	1	Специальные беговые, прыжковые и строевые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Эстафетный бег.	Усвоение техники спринтерского бега; обучение технике прыжков в длину с разбега; развитие	Техника Сдача нормативов	Челночный бег

						скоростных и скоростно-силовых способностей.		
7	15.09		Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.	Обучение техники прыжков в длину с места; обучение технике метания мяча с 7-9 шагов; совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Техника	Метание мяча
8	16.09		Бег 300м	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м.	Совершенствование техники прыжков в длину с места, техники метания мяча с 7-9 шагов, техники выполнения прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Техника Сдача нормативов	Бег 2000м
9	20.09		Прыжок в длину с места	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.	Усвоение техники прыжков в длину с места; совершенствование техники метания мяча с 7-9 шагов, техники выполнения прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Техника Сдача нормативов	Прыжок в длину
10	22.09		Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.	Усвоение техники прыжков в длину с разбега; совершенствование техники метания мяча с 7-9 шагов; развитие скоростных и скоростно-	Техника Сдача нормативов	Комплекс упражнений по легкой атлетике

						силовых способностей.		
11	23.09		Метание мяча на результат.	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.	Усвоение техники метания мяча; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Техника Сдача нормативов	Метание мяча
12	27.09		Кросс	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2м. Игра в футбол.	Совершенствование техники метания мяча, бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств, выносливости.	Техника	Бег 2000м
13	29.09		Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2м.	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2м. Игра в футбол.	Усвоение техники метания мяча; совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств, выносливости.	Техника Сдача нормативов	Прыжки ч/з скакалку
14	30.09		Бег на результат 1000м	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Бег 1000м. Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2м. Игра в футбол.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника Сдача нормативов Т	Бег 2000м
15	04.10		Бег на результат 1500м	1	Строевые упражнения. Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Бег 1500м. Передача в стену и ловля мяча за 10с с 2м. Игра в футбол.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника Сдача нормативов	Бег 1000м
16	06.10		Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения	1	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Знакомство учащихся с техникой безопасности на занятиях волейболом; освоение техникой перемещений, остановок,	Техника	Комплекс упражнений для игры в волейбол

			игрока		вперед. Терминология избранной спортивной игры.	поворотов и стоек; развитие координационных способностей.		
17	07.10		Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Комплекс упр с мячом
18	11.10		Прием и передача мяча	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой приема и передачи мяча; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Комплекс упражнений для игры в волейбол
19	13.10		Прием мяча	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой приема и передачи мяча; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Правило игры
20	14.10		Прием и передача мяча через сетку	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Терминология	Овладение техникой приема и передачи мяча; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие	Техника	Комплекс упражнений для игры в волейбол

					избранной спортивной игры.	координационных способностей, скоростно-силовых способностей.		
21	18.10		Нижняя прямая подача	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой выполнения нижней прямой подачи; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Правила игры в волейбол.
22	20.10		Нижняя прямая подача Прием и передача	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой выполнения нижней прямой подачи; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Нижняя прямая подача
23	21.10		Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной	Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой	Техника	Правила игры в волейбол. Жесты судей.

					спортивной игры.	нижней подачи; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.		
24	25.10		Прямой нападающий удар Прием и передача	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Нижняя прямая подача
25	27.10		Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Техника	Комплекс упражнений для игры в волейбол
26	28.10		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и	Техника	Игра в волейбол

					ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.		
27	10.11		Игра по упрощенным правилам волейбола	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Техника	Комплекс упражнений для игры в волейбол

Тематическое планирование на II четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Гимнастика -21 час								

28	11.11		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Знакомство с техникой безопасности на уроках гимнастики; совершенствование техники выполнения строевого шага; обучение техники выполнения перекатов; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Комплекс упражнений по гимнастике
29	15.11		Стойка на лопатках	1	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Наклон вперед сидя.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения перекатов; обучение технике стойки на лопатках; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Кувырок назад
30	17.11		Кувырок вперед	1	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения перекатов, стойки на лопатках; обучение технике выполнения кувырка вперед; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Кувырок вперед
31	18.11		Кувырок назад	1	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед.	Совершенствование	Техника	Стойка на

					Кувырок назад. Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения перекатов, стойки на лопатках, выполнения кувырка вперед; обучение технике выполнения кувырка назад; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.		лопатках
32	22.11		Кувырок вперед и назад	1	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Эстафеты. ОРУ в движении. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения перекатов, стойки на лопатках, выполнения кувырка вперед; обучение технике выполнения кувырка назад; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Комплекс упражнений по гимнастике
33	24.11		Акробатическая комбинация из 2-3 элементов	1	Строевые упражнения. ОРУ. ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Кувырок вперед и назад

34	25.11		Акробатическая комбинация из 3-х элементов	1	Строевые упражнения. ОРУ. ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку. Спортивные игры. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
35	29.11		Мост из положения лежа на спине	1	Строевые упражнения. ОРУ. Мост из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Обучение технике выполнения моста из положения стоя. Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Кувырок вперед
36	01.12		Акробатическая комбинация из 4-х элементов	1	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Подтягивание. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; усвоение техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	Кувырок назад
37	02.12		Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики),	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений;	Техника	Комплекс упражнений по гимнастике

			смешанные висы (девочки).		прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	обучение технике висов и упоров; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.		
38	06.12		Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
39	08.12		Поднимание прямых ног в висе	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	Подтягивания
40	09.12		Комбинации из нескольких элементов.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения висов и упоров; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	Комплекс упражнений по гимнастике
41	13.12		Вскок в упор присев. Соскок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в	Совершенствование техники выполнения	Техника	Кувырок вперед

			прогнувшись.		движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	строевых упражнений; обучение техники выполнения прыжка ногами врозь, лазания по канату; развитие скоростно-силовых способностей.		
42	15.12		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазание по канату в 2 приема. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; обучение технике опорных прыжков, лазания по канату; развитие координационных и силовых способностей.	Техника	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
43	16.12		Прыжки через скакалку	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения опорных прыжков; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости.	Техника	Кувырок назад
44	20.12		Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату в 3 приема. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование техники лазания по канату; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости.	Техника	Подтягивания
45	22.12		Приседание на одной ноге с опорой.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений;	Техника	Комплекс упражнений по гимнастике



					Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.		
46	23.12		Сгибание и разгибание туловища	1	Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.	Техника	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
47	27.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.	Техника	Стойка на лопатках
48	10.01		Контрольные тесты	1	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости; сдача контрольных нормативов.	Техника, сдача нормативов.	Подтягивание

Тематическое планирование на III четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на III четверть – 33 часа

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка - 21 час								
49	12.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м. Баскетбол.	Знакомство с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки; обучение технике передвижения на лыжах скользящим шагом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Комплекс упражнений по гимнастике.
50	13.01		Скользкий шаг.	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м. Баскетбол.	Обучение технике передвижения на лыжах скользящим шагом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке
51	17.01		Попеременный двухшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 м. Баскетбол.	Обучение технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

						способностей.		
52	19.01		Попеременный двухшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 м. в среднем темпе. Баскетбол.	Обучение технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях
53	20.01		Одновременный бесшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 500 м. в среднем темпе. Баскетбол.	Обучение технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Правильное дыхание.
54	24.01		Одновременный бесшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1 км в среднем темпе. Баскетбол.	Обучение технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом; развитие скоростных	Техника	ОРУ по лыжной подготовке

						способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
55	26.01		Спуски и подъемы.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 500 м. в среднем темпе. Правильное дыхание. Баскетбол.	Обучение технике преодаления подъема на лыжах «елочкой»; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Прохождение дистанции 1км на результат   Спуски
56	27.01		Прохождение дистанции 1км	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Прохождение дистанции 2км на результат
57	31.01		Прохождение дистанции 2км	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов;	Сдача нормативов	Прохождение дистанции 3км на результат

						развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
58	02.02		Поворот «переступанием».	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Баскетбол.	Обучение технике выполнения поворота переступанием; совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Прохождение дистанции 4 км на результат
59	03.02		Прохождение дистанции до 1,5 км	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Прохождение дистанции 5 км на результат
60	07.02		Прохождение дистанции до 2,5 км	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным	Техника	Прохождение дистанции 1 км на результат

					переступанием. Прохождение дистанции до 1, 5 км.	двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
61	09.02		Прохождение дистанции до 2км	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Спуски и подъемы.
62	10.02		Прохождение дистанции до 2км	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	. Одновременный бесшажный ход. закрепление
63	14.02		Эстафета с передачей палок.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуски в	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и	Техника	Прохождение дистанции 1км на результат

					основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 2 км. Баскетбол.	попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
64	16.02		Прохождение дистанции до 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Скользкий шаг
65	17.02		Прохождение дистанции до 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Спуски
66	21.02		Прохождение дистанции 1км на результат	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуск в	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным	Сдача нормативов	Прохождение дистанции 1км на результат

					основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции 1 км на время.	бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
67	28.02		Прохождение дистанции до 3км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Одновременный бесшажный ход.закрепление
68	02.03		Прохождение дистанции 3 км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, преодоления подъемов, выполнения поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	Спуски и подъемы.
Спортивные игры – 12 часов								
69	03.03		Техника		Техника безопасности при занятиях волейболом.	Знакомство учащихся с	Техника	ОРУ. Правила

			безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока		ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Терминология избранной спортивной игры.	техникой безопасности на занятиях волейболом; освоение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек; развитие координационных способностей.		игры в волейбол (теория)
70	07.03		Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	ОРУ. Правила игры в волейбол (теория)
71	09.03		Прием и передача мяча	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой приема и передачи мяча; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	Нижняя прямая подача
72	10.03		Прием и передача мяча через сетку	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой приема и передачи мяча; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей (теория)
73	14.03		Нижняя прямая подача	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения.	Овладение техникой выполнения нижней	Техника	Прием и передача мяча

					Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Терминология избранной спортивной игры.	прямой подачи; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.		
74	16.03		Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Овладение техникой выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей (теория).
75	17.03		Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-	Техника	ОРУ. Правила игры в волейбол

						силовых способностей, выносливости.		
76	21.03		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Техника	Нижняя прямая подача
77	23.03		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Комбинации из основных элементов	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Техника	ОРУ. Жесты судей
78	24.03		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и	Техника	ОРУ. Жесты судей (теория).

					ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.		
79	06.04		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола прием, передача, удар	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Техника	Нижняя прямая подача
80	07.04		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Комбинации из основных элементов	1	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Терминология избранной спортивной игры.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач, приема и передачи мяча, выполнения прямой нижней подачи, выполнения прямого нападающего удара; развитие	Техника	ОРУ. Жесты судей (теория).

						координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------	--	--

Тематическое планирование на IV четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на IV четверть – 21 час

№	Дата проведения		Тема урока	КОЛ-ВО	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика – 9 часов								
81	11.04		Кроссовая подготовка	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол. Терминология кроссового бега.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники бега на средние дистанции; обучение кроссовой терминологии; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Специальные беговые упражнения. Кросс
82	13.04		Кроссовая подготовка. ОРУ	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Метание мяча на результат
83	15.04		Кроссовая подготовка	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Бег 1000м
84	18.04		Бег до 1500м	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до	Совершенствование техники бега на средние	Техника	Специальные беговые

					1500м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.		упражнения. Кросс
85	20.04		Бег на результат 1000м	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000м. Игра в футбол.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Сдача нормативов	Бег 100м
86	21.04		Бег на результат 1500м	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1500м. Игра в футбол.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Сдача нормативов	Метание мяча на результат
87	25.04		Спринтерский бег	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег до 60м. Игра в футбол.	Совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Челночный бег
88	27.04		Прыжки в длину	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега с 7-9 шагов. Игра в футбол.	Совершенствование техники прыжков в длину; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Специальные беговые упражнения. Кросс
89	28.04		Метания мяча	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Метание мяча на дальность и в цель. Игра в футбол.	Совершенствование техники метания мяча; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Челночный бег
90	02.05		Передвижения при игре в волейбол	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; развитие координационных скоростных, скоростно-силовых способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей (теория).
91	04.05		Прием и передача мяча	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол;	Техника	Игра в волейбол

					Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	совершенствование игровых навыков; развитие координационных скоростных, скоростно-силовых способностей.		
92	05.05		Нижняя прямая подача	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; совершенствование игровых навыков; развитие координационных скоростных, скоростно-силовых способностей.	Техника	ОРУ
93	11.05		Комбинации из основных элементов	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; совершенствование игровых навыков; развитие координационных скоростных, скоростно-силовых способностей.	Техника	. ОРУ. Жесты судей (теория)
94	12.05		Игра по упрощенным правилам мини-	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками	Усвоение техники игры в волейбол по упрощенным правилам;	Техника	Нижняя прямая подача

			волейбола		на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	совершенствование игровых навыков; развитие координационных скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.		
95	16.05		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники игры в волейбол по упрощенным правилам; совершенствование игровых навыков; развитие координационных скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Техника	ОРУ. Жесты судей (теория)
96	18.05		Эстафетный бег. Челночный бег.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Челночный бег Специальные беговые упражнения. Кросс
97	19.05		Бег на результат 30м. Прыжок в длину с места.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Бег на результат 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Прыжок в длину с места.	Усвоение техники спринтерского бега; Усвоение техники выполнения прыжков в длину с места; развитие скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Челночный бег
98	23.05		Бег на результат 60м. Метание мяча.	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Бег на результат 60 м. Стартовый разгон.	Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование	Техника Сдача нормативов	Бег 100м

					Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние.	техники метания мяча; развитие скоростно-силовых способностей.		
99	25.05		Челночный бег 3X10м на результат. Прыжок в длину с разбега	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Эстафетный бег. Метание мяча с 7-9 шагов разбега.	Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Техника Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Кросс
100	26.05		Челночный бег 3X10м на результат. Прыжок в длину с разбега		Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Эстафетный бег. ОРУ. Метание мяча с 7-9 шагов разбега.	Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Эстафетный бег
101 - 105	30.05		Эстафетный бег. Челночный бег.		Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по 60 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Челночный бег Специальные беговые упражнения. Кросс