

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	Уметь демонстрировать Усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		

8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
16		Прыжок в длину с			ОРУ. Специальные			Комплекс		

		разбега.		комплексный	беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповый бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 минут.		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

					История отечественного спорта.					
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

					сменой места;					
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Ловля и передача в тройках, квадрате. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.		текущий	Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре		

								сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование		комплексный	Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого		

		упражнений в висах и упорах.				выполнения упражнений		пояса.		
56		Упражнения в виси и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректировка техники	Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		комплексный	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Отжимание от пола		

					скамейку.					
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		

					передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.					
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. 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 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
70		Подвижная игра «Подай и попади».		Обучение	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	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		

					разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.					
71		Нападающий удар.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		комплексный	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
77		Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		комплексный	Много скоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		комплексный	Переменный бег – 10 минут.	Демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Демонстрировать технику гладкого	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

					упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	бега по стадиону.				
88		Гладкий бег		комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Прыжки через скакалку.		

					темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.					
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

					скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.					
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		