

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования Орджоникидзевского района

МБОУ "Приисковая СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР [подпись]

Протокол № 01

от " 31.08.2023 " г.

УТВЕРЖДАЮ

Мэтр [подпись]

Приказ № 45

от " 31.08.2023 " г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 797948)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хотькин Сергей Петрович

учитель физической культуры

с. Приисковое 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования Орджоникидзевского района

МБОУ "Приисковая СОШ"

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Протокол № 01
от " 31.08.2023 " г.

УТВЕРЖДАЮ
ЧО директора
Приказ № 45
от " 31.08.2023 " г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 797949)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хотькин Сергей Петрович
учитель физической культуры

с. Приисковое 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура» для курса 5-9 классов соответствует положениям Федерального закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал внеурочной деятельности.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Приискская СОШ» на предмет «Физическая культура» отведено для 5-6-7 класса-комплекта 3 часа в неделю (102 часов в год). Третий час в вариативной части проводится за счёт внеурочной деятельности для 8-9 классов 2 часа (68 и 66 часов соответственно).

Главной **ЦЕЛЬЮ** изучения физической культуры в 5-9 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. Физическая культура, Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.,5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. -2-е издание Москва, « Просвещение», 2014 г.
2. «Физическая культура», учебник для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. Москва, «Просвещение», 2011 г.
3. «Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013);
4. Тестовый контроль 5-9 классы,2-е издание, В.И.Лях. – Москва, «Просвещение»,2012 г.
5. «Настольная книга учителя физической культуры», автор Г.И. Погадаев, Москва, Физкультура и спорт, 2011 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты выпускников основной школы, формируемые при изучении физической культуры:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей

физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Метапредметные результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.
- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Предметные результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими

упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В результате обучения учащиеся на ступени основного общего образования:

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчишки), лазание по канату). *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».*

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

6 класс

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

7 класс

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

8 класс

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий

спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

9 класс

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с распределением учебного времени по разделам программы в 5-9 классах

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
Базовая часть						
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	9	9	6	
2.2	Легкая атлетика	21	21	21	14	14
2.3	Спортивные игры:	41	41	41	24	24
2.3.1	Волейбол	18	18	18	12	12
2.3.2	Баскетбол (вариативная часть)	18	18	18	12	12
2.4	Лыжная подготовка	18	18	18	12	12
2.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	12	12
Всего:		102	102	102	68	66
Итого:		440				

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ДАННЫХ КЛАССАХ

5-9 классы обучаются по ФГОС они разделены на классы комплекты: в 5-6-7 классе-комплекте обучается 12 человек: 7 девочек и 5 мальчиков. Из них 8 человек успевают по физической культуре на «4» и «5». Четыре ученика успевают на «3» и «4».

В 8-11 классе-комплекте обучается 13 человек, из них 6 девочек и 7 мальчиков. Работоспособность у класса высокая. Индивидуального подхода по физической культуре требуют четыре ученика.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 - 6 - 7 КЛАСС-КОМПЛЕКТ 3 часа

№ урока	Тема урока			Дата по плану	Дата по факту
	V класс	VI класс	VII класс		
Лёгкая атлетика: спринтерский, эстафетный бег (5ч)					
Комплекс 1					
1.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. П/И «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	I 5.09.	
2.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. 30 м	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. 30 м . Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. 30 м .	6.09.	
3.	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Ч/Б 3x10м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Ч/Б 3x10м	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. Ч/Б 3x10м . Линейная эстафета. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств	7.09.	
4.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3x50м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Челночный бег (3x10м).	12.09.	
5.	Бег на результат (60 м) . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. П/И «Разведчики и часовые». Подтягивание	Бег (60м) на результат . Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты Развитие скоростных качеств. Правила соревнований при спринтерском беге. Подтягивание	Бег на результат (60м) . Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	13.09.	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)					
6.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. П/И «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10м. Прыжок в длину с места . Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Инструктаж по	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по	14.09.	

	Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места	ТБ	прыжкам в длину. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища		
7.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. П/И «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки ч/з скакалку	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки ч/з скакалку	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки ч/з скакалку	19.09.	
8.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/И «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Метание мяча на дальность	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	20.09.	
9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	21.09.	
Бег на средние дистанции (2ч)					
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. П/И «Салки маршем». Инструктаж по ТБ. Поднимание туловища	Бег (1000м). Бег по дистанции. П/И «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Поднимание туловища	Бег (1000м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Инструктаж по ТБ	26.09.	
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. П/И «Салки маршем»	Бег (1500м). Бег по дистанции. П/И «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Бег (1500м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	27.09.	
Кроссовая подготовка: бег с преодолением препятствий (9ч)					
Комплекс 2					
12.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. П/И «Невод». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. 300 м	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Инструктаж по ТБ. 300 м	Бег (14 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений. Инструктаж по ТБ. 300 м	28.09.	
13.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. 500м	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. 500м	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. 500м	3.10.	
14.	Равномерный бег (13 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. П/И «Паровозики». Развитие выносливости. 6 мин. бег	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору, в гору. ОФП. Развитие выносливости. 6 мин. бег	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. 6 мин. бег	4.10.	

15.	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П/И «Бег с флажками». Развитие выносливости	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору, в гору. ОФП. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	5.10.	
16.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П/И «Вызов номера». Развитие выносливости. Гибкость	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору, в гору. ОФП. Развитие выносливости. Гибкость	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Гибкость	10.10.	
17.	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П/И «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Равномерный бег (18 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	11.10.	
18.	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П/И «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Равномерный бег (19 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	12.10.	
19.	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П/И «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Равномерный бег (19 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	17.10.	
20.	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. П/И Пятнашки маршем». Развитие выносливости	Бег (2000м). Развитие выносливости	Бег (2000м). Развитие выносливости	18.10.	
Гимнастика: висы, строевые упражнения (3ч)					
Комплекс 3					
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. П/И «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ	Строевой шаг, размыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	19.10.	
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. П/И «Светофор».	Строевой шаг, размыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Выполнение команд: «Полшага!», «полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	24.10.	

23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе	Выполнение на технику: подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Висы	25.10.	
Опорный прыжок, строевые упражнения (3ч)					
24.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/И «Удочка». Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	26.10.	
25.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. П/И «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	II 7.11.	
26.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. П/И «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	8.11.	
Акробатика, лазание (3ч)					
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. П/И «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	9.11.	
28.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. П/И «Челнок». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	14.11	
29.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых	15.11.	

			способностей		
Лыжная подготовка (18ч) Комплекс 4					
30.	Обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «елочкой». Инструктаж по ТБ	Ознакомление с движением маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Ознакомление с движением туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Инструктаж по ТБ	Совершенствование в отталкивании ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Ознакомлении с отталкиванием ногой в одновременном двухшажном ходе. Совершенствование в переходе из высокой стойки в низкую. Инструктаж по ТБ	16.11.	
31.	Обучение согласованности движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в подъеме «елочкой»	Движение маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласованность движений рук и ног и опорой на палки в подъеме ступающим шагом	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Ознакомление с подъемом скользящим шагом. Совершенствование в торможении «плугом» и ознакомление с поворотом «плугом»	21.11.	
32.	Обучение согласованности движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в подъеме «елочкой»	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Обучение коньковому ходу с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъеме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Ознакомление с подъемом скользящим шагом. Совершенствование в торможении «плугом» и ознакомление с поворотом «плугом»	22.11.	
33.	Обучение согласованности движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в подъеме «елочкой»	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Обучение коньковому ходу с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъеме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне	Ознакомление с постановкой палок на снег и приложением усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Обучение переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу	23.11	
34.	Обучение согласованности движения рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в подъеме «елочкой»	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Обучение коньковому ходу с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъеме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне	Ознакомление с постановкой палок на снег и приложением усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Обучение переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу	28.11.	

35.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Совершенствование в разгибании руки и движение ее за бедро при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Обучение переходу из низкой стойки в высокую. Обучение развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	29.11.	
36.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Совершенствование в разгибании руки и движение ее за бедро при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Обучение переходу из низкой стойки в высокую. Обучение развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	30.11.	
37.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Совершенствование в разгибании руки и движение ее за бедро при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Обучение переходу из низкой стойки в высокую. Обучение развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	5.12.	
38.	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Совершенствование в разгибании руки и движение ее за бедро при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось	Ознакомление с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Обучение переходу из низкой стойки в высокую. Обучение развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	6.12.	
39.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучить второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом». Оценить технику выполнения подъема «елочкой»	Учить ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор. Постановке ее на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. Оценка техники выполнения подъема ступающим шагом.	Обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Оценка техники выполнения подъема скользящим шагом. Обучение удерживанию лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту	7.12.	

40.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучить второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	Учить ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор. Постановке ее на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	Обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Обучение удерживанию лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту	12.12.	
41.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучить второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	Учить ускоренным согласованным движениям маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор. Постановке ее на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	Обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Оценка техники выполнения подъема скользящим шагом. Обучение удерживанию лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту	13.12.	
42.	Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». Оценка техники выполнения спуска в высокой стойке	Обучение наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе и оценивание техники выполнения этого хода. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатými к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении плугом	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Оценка техники поворота «плугом»	14.12.	
43.	Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом».	Обучение наклону туловища и разгибанию рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе и оценивание техники выполнения этого хода. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатými к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении плугом Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Оценка техники поворота «плугом»	Обучение навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Оценка техники поворота «плугом»	19.12.	
44.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе оценить технику их выполнения. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении «плугом»	Оценка техники выполнения торможения упором. Контрольный норматив 1км.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода. Совершенствование в согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Контрольный норматив 2км	20.12.	

45.	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и оценить технику выполнения торможения «плугом». Контрольный норматив на дистанции 1 км	Оценка техники выполнения торможения упором. Контрольный норматив 1км.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода. Совершенствование в согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Контрольный норматив 2км	21.12.	
46.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок и оценка техники его выполнения. Контрольный норматив на дистанции 2 км	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. Контрольный норматив 2км	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Контрольный норматив 3км	26.12.	
47.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок и оценка техники его выполнения. Контрольный норматив на дистанции 2 км	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. Контрольный норматив 2км	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Контрольный норматив 3км	27.12.	
Спортивные игры: волейбол (18ч) Комплекс 5					
48.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ	28.12.	
49.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. П/И «Пасовка волейболистов»	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч/з зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	III 9.01.	
50.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/И «Летучий мяч»	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и ч/з зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч/з зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	10.01.	
51.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/И «Летучий мяч»	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках ч/з зону, ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах ч/з зону и ч/з сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	11.01.	

64.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	13.02.	
65.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	14.02.	
Баскетбол (18ч)					
66.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Инструктаж по ТБ	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила игры. Инструктаж по ТБ	15.02.	
67.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила игры	20.02.	
68.	Стойка и передвижения игрока. Ведение	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	21.02.	

	мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей		
69.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей	22.02.	
70.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология игры	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила игры	27.02.	
Комплекс 7					
71.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	28.02.	

72.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	29.02.	
73.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	5.03.	
74.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2), (3х3). Уч. игра. Развитие координационных способностей	6.03.	
75.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2), (3х3). Уч. игра. Развитие координационных способностей	7.03.	
76.	Стойка и передвижения игрока. Бросок снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1), (3х1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	12.03.	
77.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов	13.03.	

	качеств	(5:0). Развитие координационных способностей	ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x2), (3x2). Уч. игра. Развитие координационных способностей		
78.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x2), (3x2). Уч. игра. Развитие координационных способностей	14.03.	
79.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение ч/з заслон. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2), (3x2). Уч. игра. Развитие координационных способностей	19.03.	
Комплекс 8					
80.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение ч/з заслон. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x1), (3x1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	20.03.	
81.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x1), (3x1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	21.03.	
82.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания	IV 3.04.	

	баскетбол	координационных способностей. Штрафной бросок	(2x1), (3x1). Уч. игра. Развитие координационных способностей		
83.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков ч/з заслон. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игровые задания (2x1), (3x1). Уч. игра. Развитие координационных способностей	4.04.	
Кроссовая подготовка: бег с преодолением препятствий (9ч)					
84.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление препятствий. П/И «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. 6 мин. бег	Равномерный бег (11 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. 6 мин. бег. Инструктаж по ТБ	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. 6 мин. бег. Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ	9.04.	
85.	Равномерный бег (11 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление препятствий. П/И «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости.	Бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. 30 м	10.04.	
86.	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий. П/И «Посадка картошки». Развитие выносливости. 300 м	Равномерный бег (13 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. 300 м	Бег (14 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	11.04.	
87.	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег в гору. П/И «Посадка картошки». Развитие выносливости. 30 м	Равномерный бег (14 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. 30 м	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ. Развитие выносливости	16.04.	
88.	Равномерный бег (14 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег под гору. П/И «Салки маршем». Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	Равномерный бег по пересеченной местности (15 мин). Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	17.04.	
89.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег под гору. П/И «Салки маршем». Развитие выносливости	Равномерный бег по пересеченной местности (16 мин). Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места	18.04.	
90.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление». Развитие выносливости. Ч/Б 3x10 м	Равномерный бег по пересеченной местности (17 мин). Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости. Ч/Б 3x10 м	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Гибкость	23.04.	
Комплексе 9					

91.	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Невод». Развитие выносливости	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. ОФП. Развитие выносливости.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Ч/Б 3x10 м	24.04.	
92.	Бег (1500м). Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/И «Невод». Развитие выносливости. Гибкость	Бег (1500м). Развитие выносливости. Гибкость	Бег (2000м). Развитие выносливости.	25.04.	
Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции – 5 класс-(2ч); спринтерский бег, эстафетный бег – 6 класс-(5ч); 5класс-(3ч)					
93.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Прыжок ч/з скакалку	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. Инструктаж по ТБ. Прыжок ч/з скакалку	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Прыжок ч/з скакалку	30.04.	
94.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	7.05.	
95.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Подтягивание	8.05.	
96.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подтягивание	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Подтягивание	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Правила соревнований. Подтягивание	14.05.	
97.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Спец. беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Поднимание туловища	Бег (60м) на результат. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Поднимание туловища	Бег (60м) на результат. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Поднимание туловища	15.05.	
98.	Бег на результат (60 м). Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Бег (60м) на результат. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Бег (60м) на результат. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	16.05.	
Прыжок в высоту, метание малого мяча: 6 класс-(5ч); 5 класс-(3ч)					
99.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов	21.05.	

	способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. Беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г)	способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ		
100.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. Беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход ч/з планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	22.05.	
101.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. Беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	23.05.	
102.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г)	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	28.05.	