1. *Содержание учебного предмета.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Содержание*** | ***Формы организации учебных занятий и виды учебной деятельности*** |
|  1.  | Знания о физической культуре | 2 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).Выдающиеся достижения олимпийского движения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Урок.Учебная презентация.Рассматривание иллюстраций.Беседа. |
|  2.  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности  | 3 | Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль, показатели самочувствия). Комплексы гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.Способы закаливания организма. | Урок.Учебная презентация.Рассматривание иллюстраций.Беседа.Игровые тренинги.Решение ситуации. |
|  3. 3.1. | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2 | Работа органов дыхательной системы. Важность физических упражнений для укрепления дыхательной системы.Физическое самовоспитание (разработка программы и личного плана самовоспитания). | Урок.Учебная презентация.Рассматривание иллюстраций.Беседа.Решение ситуации. |
|  3.2.  3.2.1. | Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности. Легкая атлетика  | 27 | **В процессе уроков:*** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
* Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания:**Ходьба:**  спортивная.**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м); эстафетный бег; передача э/палочки; старт из различных исходных положений (низкий, высокий старт); эстафеты, равномерный бег; бег чередованием с ходьбой; бег с ускорением; бег с изменением направления движения, бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами (правым, левым боком), вперед, с захлёстыванием голени назад; челночный бег с предметами. Развитие быстроты. Бег на средние дистанции, бег в равномерном темпе, кроссовый бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Развитие выносливости.**Прыжки:** на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 3600. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**Метание:** малого мяча с места и разбега на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) способом «из-за головы» из положения сидя на полу. Развитие силовых способностей. | Урок.Изучение нового материала.Совершенствование изученного материала.Тестирование умений и навыков.Игры.Развлечения. |
|  3.2.2. | Гимнастика с основами акробатики  | 21 | **В процессе уроков:*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; основы выполнения гимнастических упражнений.
* Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики.
* Краткая характеристика вида спорта (Спортивная и художественная гимнастика).

**Строевые команды:** «На первый-второй рассчитайся!», «Стой!». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение в три, четыре шеренги. **Стилизованные (образные) способы передвижения:** передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». **Акробатические упражнения и комбинации:** **(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).**Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два кувырка вперед слитно; кувырок назад с выходом в полушпагат. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» из положения стоя с помощью. Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Отжимание в упоре лежа. Развитие координационных и силовых способностей.**Упражнения на гимнастических снарядах: (стойки, висы, упоры, повороты, наскоки и соскоки, перемахи, прыжки).** **Висы:** вис согнувшись, вис согнувшись сзади, вис согнувшись правой (левой), вис верхом; вис прогнувшись, вис прогнувшись верхом, или вис прогнувшись правой (левой); вис углом, вис сзади; вис на согнутых ногах.Подтягивание в висе. **Простые упоры:** упор сзади, упор углом, упор верхом правой (левой).**Переход из виса в упор (подъемы, махи):** подъем переворотом махом одной, толчком другой. **Упражнения и комбинации на г. бревне (девочки):**передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; сарыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на г.бревно).**Упражнения и комбинации на г. брусьях: на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки):**техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях.**Опорные прыжки:** фазы прыжков (длина разбега, наскок на мостик, полет с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление). Наскок на коня, соскок с коня, перемах через коня; опорный прыжок через козла ноги врозь. Развитие силовых способностей.Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Развитие координационных способностей. Лазание по канату, по гимнастической лестнице. Развитие координационных и силовых способностей.**Прыжки через короткую и длинную скакалку (**в различных вариантах**).****Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.**стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической гимнастики, комбинации с использованием танцевальных движений. | Урок.Изучение нового материала.Совершенствование изученного материала.Тестирование умений и навыков.Игры.Развлечения. |
| 3.2.3. | Лыжная подготовка  | 20 | **В процессе уроков:*** Техника безопасности по лыжной подготовке.
* Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание и переноска лыж.

**Основные способы передвижения на лыжах:**Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным, двухшажным и бесшажным ходами. Спуски в различных стойках. Повороты переступанием и прыжком. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Торможение и поворот «упором». Техника преодоления небольших трамплинов.Прохождение дистанции 1, 1.5, 2, 3.5 км. **Подвижные игры** на лыжах для совершенствования элементов техники лыжника, развитию быстроты, ловкости и выносливости. «Остановка рывком», «Эстафета с передачей лыжных палок», «Быстрый лыжник», «Быстрая команда», «С горки на горку», «Сороконожки на лыжах», «Салки», «Догони впереди идущего», «Догони пару», «Пройди в ворота», «Зигзаги», «Подними предмет» и др. | Урок.Изучение нового материала.Совершенствование изученного материала.Тестирование умений и навыков.Игры.Развлечения. |
| 3.2.4. | Спортивные игры, национальные виды спорта и п/ игры. | 25 | Правила безопасности на уроках при проведении спортивных игр.**Баскетбол:**Основные правила игры в баскетбол. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Основные приемы игры: * Стойка игрока, защитная стойка;
* Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком;
* Передвижения лицом и спиной вперед;
* Ведение мяча на месте, с изменением направления и высоты отскока;
* Остановка прыжком, остановка в два шага;
* Вырывание мяча;
* Передача мяча одной рукой от плеча;
* Бросок после ведения, бросок одной рукой от плеча с места.

**Гандбол:**Основные правила игры в гандбол. Технические приемы и тактические действия в гандболе. Основные приемы игры: Упражнения для освоения игры в защите:1. Перемещения – бег спиной вперед, приставными шагами (не прыгая), бег полубоком с поворотами влево и вправо после 2-6 шагов, рывки вперед на 3-5 м.
2. Прыжки вперед-вверх и в стороны.
3. Блокирование бросков – прыжеи вверх с поднятыми руками, наклоны в разные стороны с подставлением рук под летящий мяч, выпады ногой навстречу мячу.
4. Выбивание при ведении.
5. Игра в «Пятнашки» в парах и группах.

Упражнения для освоения игры в нападении:1. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
2. Ловля катящегося мяча.
3. Ловля мяча в прыжке.
* Передача мяча в движении;
* Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
* Ведение мяча в движении по прямой;
* Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения;
* Бросок мяча сверху, снизу и с сбоку с опоры и в движении;
* Бросок сверху в движении;
* Бросок в ворота в прыжке сверху с

замахом;* Вырывание и выбивание мяча;
* Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом (1:0);
* Взаимодействие двух игроков;
* Игра вратаря.

Подготовительные игры для игры в гандбол:«Салки командные», «Отдай мяч и выйди», «Мяч вратарю».**Волейбол:**Основные правила игры в волейбол. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Основные приемы игры:* Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении);
* Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед;
* Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;
* Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.
* Передачи и приемы после передвижения;
* Верхняя прямая подача.

**Футбол (мини-футбол):**Основные правила игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Основные приемы игры: * Основная стойка вратаря;
* Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы;
* Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой;
* Остановка катящегося мяча подошвой;
* Удар внутренней частью подъема.

*Национальные виды спорта и п/игры:***Лапта:**История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. * Стойка игрока;
* Перемещение в стойке боком, лицом и спиной вперед;
* Ловля и передача мяча в парах на месте;
* Удары по мячу битой. Удары с боку, снизу, сверху. Удары на точность: в определенную цель на поле.
* Подача мяча.

*П/игры:*«Горелки», «Казаки разбойники» | Урок.Изучение нового материала.Совершенствование изученного материала.Тестирование умений и навыков.Игры.Развлечения. |
|  3.2.5. | Плавание  | 1 | Правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Техника основных способов:* Брасс.

Упражнения для изучения техники плавания брассом:* На суше;
* В воде.

**Игровые упражнения:**«Крокодильчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка».**Подвижные игры в воде:**«Кто быстрее?», «Спрячься в воду». | Урок.Учебная презентация.Рассматривание иллюстраций.Беседа. |
| 3.2.6. | Туризм | 1 | Правила личной гигиены в походных условиях.Требования безопасности во время туристского похода, оказание первой помощи при несчастном случае.Подготовка и проведение туристического похода: * Основной туристический инвентарь;
* Сборка рюкзака.
 | Урок.Учебная презентация.Рассматривание иллюстраций.Беседа. |
| 3.3. | Общеразвивающие упражнения |  в процессе уроков | **О.Р.У. на развитие координации:**ходьба, бег, прыжки, многоскоки, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, сидя, лежа); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.**на развитие гибкости:**стойки на ногах, глубокие выпады, взмахи ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады в полушпагаты на месте.**на формирование осанки:**упражнения с предметами и без предметов; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.**на развитие силовых способностей:**динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.**на развитие быстроты:**ускорения с изменением направления движения,бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу), передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком, выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.**на развитие выносливости:** бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха, гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения, равномерный бег на средние дистанции. | (Данный материал планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала). |

*2. Календарно - тематическое планирование.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема урока*** | ***Что пройдено на уроке*** | ***Дата*** | ***Примечание*** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1. | Знания о физической культуре. Учебная презентация. | Теория. Знания о физической культуре. «История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)». Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Легкая атлетика (15 часов)** |
| 2. | Бег на короткие дистанции. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Техника спортивной ходьбы. Терминология спринтерского бега. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег на короткие дистанции (30 м). Старты из различных положений. П/и: на основе л/а. | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а.  |
| 3. | Техника бега с высокого и низкого старта. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Высокий и низкий старт. Изучаемые понятия: четыре фазы спринтерского бега. Упражнения для обучения технике высокого старта. Техника бега с высокого и низкого старта (30, 60 м). П/и: на основе л/а. | 6а6б6в6г6д |  |
| 4. | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта (30, 60 м). Эстафетный бег. Прыжки через короткую гимнастическую скакалку. | 6а6б6в6г6д |  |
| 5. | Бег на короткие дистанции (тестирование 30м). | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Эстафетный бег. Бег по дистанции (40-50м). Передача э/палочки. Бег на короткие дистанции с низкого старта. ***(Тестирование 30 м)*** Челночный бег. Техника челночного бега 3х10 м. П/и: «Вышибалы». | 6а6б6в6г6д | м: 4.9-5.4-6.0;д: 5.0-5.5-6.3. |
| 6. | Бег на короткие дистанции 60 м ***(тестирование ).*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции с высокого старта ***(Тестирование 60 м)*** Круговая эстафета. П/и: «Вышибалы двумя мячами». | 6а6б6в6г6д | м: 9.8-10.4-11.0;д: 10.2-10.6-11.2. |
| 7. | Метание м/мяча на дальность с места и разбега. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча (150 гр) на дальность и в цель. Техника выполнения. Прыжки через длинную гимнастическую скакалку. | 6а6б6в6г6д |  |
| 8. | Ч/бег 3х10м техника выполнения из различных положений. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча (150 гр) на дальность. Техника выполнения. Челночный бег 3х10м. Техника выполнения. | 6а6б6в6г6д |  |
| 9. | Метание м/мяча (150гр) на дальность. ***(тестирование).*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бросок набивного мяча на дальность. Метание малого мяча (150 гр) на дальность. ***(Тестирование)*** | 6а6б6в6г6д | м: 36-29-21;д: 23-18-15. |
| 10. | Разнообразные способы прыжков: тройной прыжок. Прыжки в длину с места. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Разнообразные способы прыжков. Тройной прыжок. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. П/и: «Вышибалы». | 6а6б6в6г6д |  |
| 11. | Челночный бег 3х10м ***(тестирование)*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега в яму с песком . Техника выполнения. Челночный бег 3х10м ***(Тестирование)*** | 6а6б6в6г6д | м: 8.3-8.6-9.3;д: 8.8-9.12-10.0. |
| 12. | Прыжок в длину с места. ***(тестирование)*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега в яму с песком. Техника выполнения. Прыжок в длину с места ***(Тестирование).*** | 6а6б6в6г6д | м: 175-150-135;д: 160-140-130. |
| 13. | Бег на средние дистанции 300 м ***(тестирование)*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег на средние дистанции ***(Тестирование 300 м).***  Прыжки через короткую и длинную гимнастическую скакалку. | 6а6б6в6г6д | м: 0.59-1.14-1.15;д: 1.05-1.19-1.20. |
| 14. | Прыжки через короткую гимнастическую скакалку ***(контроль)***  | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег на средние дистанции. Прыжки через короткую гимнастическую скакалку ***(Контроль)*** С/и: с мячом. | 6а6б6в6г6д | м: 105-95-90;д: 115-100-95. |
| 15. | Бег по слабо пересеченной местности. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Кроссовый бег. Бег на средние дистанции  ***(Тестирование 1000 м)*** С/и: с мячом. | 6а6б6в6г6д | м: 4.35-4.55-5.15;д: 5.15-5.30-6.00. |
| 16. | Бег на средние дистанции. (тестирование) | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Кроссовый бег. Бег на средние дистанции. ***(Тестирование 1500м)*** П/и: «Вышибалы двумя мячами». | 6а6б6в6г6д | м: 7.30-7.50-8.10д: 8.00-8.20-8.40 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 17. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учебная презентация. | Теория. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. «Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль, показатели самочувствия)». Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Спортивные игры: Баскетбол (10 часов)** |
| 18. | Элементы баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Перемещения на площадке. | Спортивные игры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты с мячом и без мяча. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 19. | Ведение и передача б/мяча. | Беговые упражнения. Комплекс упражнений для плечевого пояса. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Ведение б/мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении по прямой, змейкой. Передача б/мяча двумя руками от груди на месте и в движении (работа в парах). Сочетание приемов ведения и передачи. П/и: «Передал – садись». | 6а6б6в6г6д |  |
| 20. | Способы ведения и передачи б/мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. | Беговые упражнения. Комплекс упражнений для плечевого пояса. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Ведение б/мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении по прямой, змейкой с обеганием стоек. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача б/мяча двумя руками от груди на месте и в движении (работа в парах, в тройках). Сочетание приемов ведения и передачи. Учебно-тренировочная игра. | 6а6б6в6г6д |  |
| 21. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Стойки и передвижения игрока. Ведение б/мяча на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача б/мяча двумя руками от груди и от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, остановка, ускорение). Развитие координационных способностей. П/и: «Мяч ловцу». | 6а6б6в6г6д |  |
| 22. | Ведение б/мяча с изменением направления и скорости. | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение б/мяча с разной высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча, и двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами ведения мяча. | 6а6б6в6г6д |  |
| 23. | Броски б/мяча в корзину. | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение б/мяча с разной высоты отскока. Освоение ловли и передачи б/мяча двумя руками от груди и одной на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча (в парах, круге). Броски б/мяча в корзину. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. | 6а6б6в6г6д |  |
| 24. | Техника ведения б/мяча. ***(контроль).*** | Беговые и прыжковые упражнения. Комплекс упражнений с мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение б/мяча с разной высоты отскока. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. ***Контроль*** – ведение б/мяча. П/и: «Передал – садись». | 6а6б6в6г6д | ведение мяча различными способами |
| 25. | Игровые эстафеты с элементами баскетбола. | Бег с ускорением по сигналу. Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений с мячами. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча по высокой дуге в стену. Бросок мяча одной рукой от груди, от плеча на месте и в движении после ловли мяча (в парах, квадратах, кругах). Бросок мяча в цель: щит, корзину. Развитие координационных способностей. Игровые эстафеты. | 6а6б6в6г6д |  |
| 26 | Тактические действия. | Бег с ускорением по сигналу. Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Тактические действия. Освоение индивидуальной техники защиты. Защитная стойка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиции игроков. Ведение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам «мини-баскетбол». | 6а6б6в6г6д |  |
| 27 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». | Бег с изменением направления по сигналу. Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений в движении и на месте. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ***Контроль*** – передача б/мяча в стену. Учебно-тренировочная игра. | 6а6б6в6г6д | передача мяча в стену двумя руками от груди с расстояния 2м и ловля мяча., кол-во раз за 10 сек. |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 28. | Знания о физической культуре. Учебная презентация. | Теория. Знания о физической культуре. «Выдающиеся достижения олимпийского движения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 час)** |
| 29. | Строевые упражнения и перестроения. Строевой шаг. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с г. палкой. Повторение: основных строевых упражнений, повороты (направо, налево, кругом), перестроений и одной колонны в две колонны, и из одной шеренги в две шеренги.Разучивание: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики с основами акробатики. |
| 30. | Строевые упражнения и перестроения. Размыкание и смыкание. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с г. палкой. Повороты (направо, налево, кругом). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 6а6б6в6г6д |  |
| 31. | Висы и упоры. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с г. палкой. Повороты (направо, налево, кругом). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы и упоры. Передвижения на руках в висе без помощи ног. Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой. Простые упоры на г. снарядах. Отжимание от г. скамьи. П/и: «Белки – собачки» (с передвижением в висе. | 6а6б6в6г6д |  |
| 32. | Висы и упоры. Комбинации из изученных элементов. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. в движении и на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Простой вис. Упражнения в простом висе: размахивание в висе, повороты таза с прямыми и согнутыми ногами, поднимание ног в висе. Висы согнувшись и прогнувшись, вис углом, вис сзади, смешанные висы. Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой. Подтягивание в висе. Простые упоры на г. снарядах. Отжимание от пола.  | 6а6б6в6г6д |  |
| 33. | Висы и упоры. Подтягивание в висе ***(контроль).*** | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. в движении и на месте. Повторение: основных строевых упражнений, повороты (направо, налево, кругом), перестроений и одной колонны в две колонны, и из одной шеренги в две шеренги. Висы согнувшись и прогнувшись, вис углом, вис сзади, смешанные висы. Подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой. Подтягивание в висе ***(контроль).*** | 6а6б6в6г6д | м: 6-4-2;д: 15-10-6. |
| 34. | Висы и упоры. Упражнения на параллельных брусьях. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. в движении и на месте. Повторение: основных строевых упражнений, повороты (направо, налево, кругом), перестроений и одной колонны в две колонны, и из одной шеренги в две шеренги. Висы согнувшись и прогнувшись, вис углом, вис сзади, смешанные висы. Упражнения на параллельных брусьях. | 6а6б6в6г6д |  |
| 35. | Упражнения в равновесии на г. бревне. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Упражнения на г. бревне: ходьба приставными шагами и выпадами, на носках., повороты на 90 и 180 гр., приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях. Упражнения на растяжение мышц. П/и: по выбору учащихся. | 6а6б6в6г6д |  |
| 36. | Упражнения и комбинации на г. бревне. Лазание по канату. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Упражнения на г. бревне: ходьба приставными шагами и выпадами, на носках., повороты на 90 и 180 гр., приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях. Комбинация: О.с. – вход. Ходьба на носках, руки за голову, мах левой, махом правой поворот налево, ноги врозь, наклон вперед, руки в сторону, выпрямляясь соединить ноги вместе, равновесие на прямой правой (левой), махом вперед соскок прогнувшись. Лазание по канату в три приема. П/и: по выбору учащихся. | 6а6б6в6г6д |  |
| 37. | Лазание по наклонной г. скамье. Лазание по канату. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Ходьба и лазание по наклонной г. скамье, с переходом на г. стенку. Лазание по канату в тир приема. Отжимание от пола ***(контроль).*** | 6а6б6в6г6д | м: 23-19-15;д: 13-10-8. |
| 38. | Гимнастическая полоса препятствий. | Беговая разминка. Комплекс упражнений на осанку. Гимнастическая полоса препятствий с использованием элементов лазания, подлезания, перелезания (6-7 элементов). | 6а6б6в6г6д |  |
| 39. | Кувырок вперед. Стойка на лопатках.  | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с предметами. Перекаты в группировке вперед, назад из упора присев. Упражнения подводящие к кувырку вперед. Перекаты назад из упора присев в стойку на лопатках с прямыми ногами и обратно. Кувырок вперед в группировке. Два кувырка вперед слитно. Прыжки через короткую г. скакалку. | 6а6б6в6г6д |  |
| 40. | Кувырок назад. Стойка на лопатках. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с предметами. Перекаты в группировке вперед, назад из упора присев. Упражнения подводящие к кувырку назад. Перекаты назад из упора присев в стойку на лопатках с прямыми ногами и обратно. Кувырок назад в группировке. Два кувырка назад слитно. Прыжки через короткую г. скакалку. | 6а6б6в6г6д |  |
| 41. | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках ***(контроль).*** | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с предметами. Упражнения подводящие к кувырку вперед и назад. Перекаты назад из упора присев в стойку на лопатках с прямыми ногами и обратно. Акробатическая комбинация: О.с. – равновесие правой (левой). Приставить ногу, два кувырка вперед слитно с выходом в упор присев, прыжок прогнувшись ноги врозь. Стойка на лопатках ***(контроль).***  | 6а6б6в6г6д |  |
| 42. | Акробатические упражнения и комбинации (мост) из положения лежа.  | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения подводящие к выполнению «моста». «Мост» из положения лежа на спине (со страховкой и без страховки). Тест на гибкость ***(контроль).*** | 6а6б6в6г6д |  |
| 43. | Акробатические упражнения и комбинации ***(контроль).*** | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с предметами. Упражнения подводящие к кувырку вперед и назад. Перекаты назад из упора присев в стойку на лопатках с прямыми ногами и обратно. Акробатическая комбинация: О.с. – равновесие правой (левой). Приставить ногу, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, опуская прямые ноги лечь на спину (руки вверх), «мост», поворот на колено, упор присев, прыжок прогнувшись ноги врозь ***(контроль).***  | 6а6б6в6г6д |  |
| 44. | Опорные прыжки. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. в движении и на месте. Упражнения для освоения наскока на г. мост и толчка двумя ногами. Основные фазы: разбег, наскок на мост, толчок двумя ногами, полет, приземление. Прыжки с отскоком от г. моста с разбега. Подъем туловища из положения лежа ***(контроль).*** | 6а6б6в6г6д | м: 26-17-10:д: 17-15-13. |
| 45. | Опорный прыжок на г. коня. | Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. в движении и на месте. Понятие «опорный прыжок». Фазы опорного прыжка (разбег, толчок с опорой руками на снаряд, приземление). Упражнения для освоения наскока на г. мост. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Опорный прыжок (конь). Техника выполнения. | 6а6б6в6г6д |  |
| 46. | Опорный прыжок через г. козла. | Беговая разминка. Ходьба с перешагиванием через предметы. Комплекс упражнений с г. палкой. Опорный боковой прыжок через г. коня. Техника выполнения. Опорный прыжок через г. козла ноги врозь. Техника выполнения. | 6а6б6в6г6д |  |
| 47. | Опорные прыжки. Прыжок через г. козла ***(контроль)***. | Беговая разминка. Ходьба с перешагиванием через предметы. Комплекс упражнений с г. палкой. Прыжок через г. козла ноги врозь ***(контроль).*** | 6а6б6в6г6д |  |
| 48. | Гимнастические прыжки. Прыжки через короткую г. скакалку ***(контроль).*** | Беговая разминка. Комплекс упражнений на осанку. Спрыгивание (с последующей фиксацией приземления) и запрыгивание на г. скамью. Прыжки через короткую г. скакалку за 1 мин ***(контроль).*** | 6а6б6в6г6д | м: 105-95-90;д: 115-100-95. |
| 49. | Ритмические упражнения и танцевальные движения. | Беговая разминка. Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Индивидуальные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Танцевальные шаги. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Плавание (1 час)** |
| 50. | Основные способы плавания. Учебная презентация. | Правила гигиены, Т.Б. и поведения на воде. Техника основных способов плавания: Брасс. Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** |
| 51. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учебная презентация. | Теория. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. «Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплексы гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. | Прокладывание учебного круга за учителем. Попеременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Работа по учебному кругу без палок, попеременная работа рук и ног. Развитие специальной выносливости. П/и: «Догони впереди идущего». | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовке. |
| 53. | Одновременный бесшажный ход. | Разминка по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения. Эстафеты. П/и: «Быстрый лыжник».  | 6а6б6в6г6д |  |
| 54. | Одновременный одношажный ход. | Разминка по учебному кругу. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Попеременный двухшажный ход и Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. П/и: «Догони впереди идущего». | 6а6б6в6г6д |  |
| 55. | Чередование различных лыжных ходов. | Разминка по учебному кругу. Чередование различных лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника выполнения. Эстафеты. П/и: «Быстрый лыжник». Развитие специальной выносливости. | 6а6б6в6г6д |  |
| 56. | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. | Разминка по учебному кругу. Повороты на месте: поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием вокруг носков лыж, поворот махом через лыжу. Поворот прыжком. Техника выполнения. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 1.5 км. | 6а6б6в6г6д |  |
| 57. | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. | Разминка по учебному кругу. Совершенствование пройденных ходов. Работа на пологом склоке. Техника подъема «полуелочкой» и «елочкой». Спуски с пологого склона. Развитие специальной выносливости. П/и: «С горки на горку».. | 6а6б6в6г6д |  |
| 58. | Торможение «плугом». | Разминка по учебному кругу. Работа на пологом склоке. Подъема «полуелочкой» и «елочкой». Спуски с пологого склона. Способы преодоления спусков ( высокая, средняя, низкая стойки). Торможение «плугом» в конце спуска. Прохождение дистанции 1.5 км свободным стилем. | 6а6б6в6г6д |  |
| 59. | Торможение и поворот «упором». | Разминка по учебному кругу. Работа на пологом склоке. Подъема «полуелочкой» и «елочкой». Спуски с пологого склона. Способы преодоления спусков ( высокая, средняя, низкая стойки). Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 1.5 км свободным стилем. П/и: «Поворот рывком» | 6а6б6в6г6д |  |
| 60. | Преодоление небольших трамплинов. | Разминка по учебному кругу. Техника спуска со склона с преодолением небольших трамплинов. Техника торможения и поворотов «упором». П/и: «Затормози в квадрате». | 6а6б6в6г6д |  |
| 61. | Одновременный бесшажный ход.  | Разминка по учебному кругу. Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный. Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Эстафеты с л/палками. Развитие специальной выносливости. | 6а6б6в6г6д |  |
| 62. | Подвижные игры на склоне. | Прохождение дистанции 1.5км. ранее изученными ходами. Развитие специальной выносливости. Подвижные игры и упражнения на склоне: «Пройди в ворота». «Зигзаги», «Подними предмет». | 6а6б6в6г6д |  |
| 63. | Техника одновременного бесшажного хода (тестирование).  | Разминка – прохождение 1км в спокойном темпе. Техника одновременного бесшажного хода (тестирование). П/и: «С горки на горку». Развитие специальной выносливости. | 6а6б6в6г6д |  |
| 64. | Переход с попеременного на одновременные ходы. | Переход с попеременных ходов на одновременные хода. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 2 км. Развитие скоростной выносливости.П/и: «Спуск в ворота», «Объедь и незадень». | 6а6б6в6г6д |  |
| 65. | Передвижение на лыжах без палок. Подвижные игры на лыжах. | Разминка по учебному кругу. Прохождение дистанции 2 км. Скользящий шаг без палок. Подвижные игры на лыжах без палок. П/и: « Салки», «Быстрая команда». | 6а6б6в6г6д |  |
| 66. | Одновременный двухшажный ход. Техника выполнения. | Прохождение дистанции 2,5 км ранее изученными ходами. Одновременный двухшажный ход Техника выполнения. Развитие скоростной выносливости. Катание с горок. | 6а6б6в6г6д |  |
| 67. | Одновременный двухшажный ход ***(тестирование).*** | Прохождение дистанции до 3 км ранее изученными ходами. Одновременный двухшажный ход ***(тестирование).*** Закрепление техники торможения «плугом» и поворота «переступанием». Развитие скоростной выносливости. П/и: «Догони пару», «Сороконожки на лыжах». | 6а6б6в6г6д |  |
| 68. | Попеременный двухшажный, одновременный одношажный и двухшажный ходы ***(тестирование).*** | Разминка по учебному кругу. Прохождение дистанции 3км ранее изученными ходами. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный и двухшажный ход ***(тестирование).*** П/и: «Пятнашки простые», «Штурм высоты», «Борьба за флажки». | 6а6б6в6г6д |  |
| 69. | Лыжные гонки. Дистанция 2 км ***(контроль)***. | Лыжные гонки. Развитие выносливости. Дистанция 2 км ***(контроль).*** П/и: на лыжах по выбору учащихся. | 6а6б6в6г6д | м: 13.30-14.00-15.00;д: 16.00-16.30-17.15. |
| 70. | Веселые старты на лыжах. | Веселые старты на лыжах. | 6а6б6в6г6д |  |
| 71. | Прогулка по зимнему лесу на лыжах. Зимние игры. | Демонстрировать технику изученных способов передвижения на лыжах. Преодоление естественных препятствий. Развитие выносливости. Прохождение дистанции от 3 до 3.5км. Зимние игры. |  |  |
| **Национальные виды спорта и п/игры (2 часа)** |
| 72. | Национальные виды спорта. Русская лапта. | Теория. Национальные виды спорта. Отражение в них традиций и культурных ценностей народа. Русская народная игра – лапта. История возникновения. Правила игры. Инвентарь используемый при игре. Просмотр презентации по теме: «Русская лапта». | 6а6б6в6г6д |  |
| 73. | Национальные подвижные игры. | Комплекс ОРУ. Национальные подвижные игры такие как «Горелки», «Казаки разбойники» и т.д. Просмотр фильма «Русская лапта». | 6а6б6в6г6д |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 74. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учебная презентация. | Теория. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. «Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности». Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Спортивные игры: Волейбол (7 часов)** |
| 75. | Передача в/мяча сверху. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Командные игровые виды спорта. Знакомство со спортивной игрой «Волейбол». Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения ( в парах, в тройках) через зону, через сетку. Эстафеты. | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 76. | Прием мяча. Подачи мяча. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Передача мяча сверху двумя руками в парах в тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:3. | 6а6б6в6г6д |  |
| 77. | Передачи и прием мяча. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах – тестирование. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам. | 6а6б6в6г6д | Тестирование - техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. |
| 78. | Верхняя прямая подача. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты из разученных элементов. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 6а6б6в6г6д |  |
| 79. | Тактические действия. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 6а6б6в6г6д |  |
| 80. | Учебная игра по упрощенным правилам. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ. Комбинация из разученных элементов в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 6а6б6в6г6д |  |
| 81. | Контрольный урок по теме «Волейбол». | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача ***(тестирование).*** Игра по упрощенным правилам. | 6а6б6в6г6д | тестирование – нижняя прямая подача. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность****Физическое совершенствование (1 час)** |
| 82. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Учебная презентация. | Теория. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. «Работа органов дыхательной системы. Важность физических упражнений для укрепления дыхательной системы». . Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** |
| 83. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание. | Равномерный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега (7- 9 шагов) способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Отталкивание. Техника выполнения. Серия упражнений: отжимания, выпрыгивания из приседа, прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенных предметов. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок н/мяча (тестирование). | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а. |
| 84. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Приземление. | Бег с перепрыгиванием через предметы. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 6а6б6в6г6д |  |
| 85. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». ***(тестирование)*** | Бег с перепрыгиванием через предметы. Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег. Отталкивание. Переход через планку. Приземление. Прыжок в высоту ***(тестирование).*** Развитие скоростно-силовых качеств. | 6а6б6в6г6д | м: 105-95-90;д: 100-90-85. |
| 86. | Прыжок в длину с места. ***(тестирование)*** | Бег с перепрыгиванием через предметы. Комплекс ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места ***(тестирование).*** П/и: «Волк во рву». | 6а6б6в6г6д | м: 175-150-135;д: 160-140-130. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность****Физическое совершенствование (1 час)** |
| 87. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Учебная презентация. | Теория. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. «Физическое самовоспитание». Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Спортивные игры: Гандбол (3 часа)** |
| 88. | Знакомство со с/игрой «Гандбол». | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Знакомство со с/игрой «Гандбол». Основные приемы игры. Стойка игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. П/и: «Салки командные». | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 89. | Броски, передачи, передвижения в гандболе. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Броски, передачи мяча в парах. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. П/и: «Мяч вратарю». | 6а6б6в6г6д |  |
| 90. | Учебно-тренировочная игра в «Гандбол». | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Легкая атлетика (8 часов)** |
| 91. | Бег на короткие дистанции 30, 60м ***(тестирование).*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции с низкого старта ***(Тестирование 30м, 60 м)*** Круговая эстафета. П/и: «Вышибалы двумя мячами». | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а.м: 4.9-5.4-6.0;д: 5.0-5.5-6.3.м: 9.8-10.4-11.0;д: 10.2-10.6-11.2. |
| 92. | Метание м/мяча (150гр) на дальность***(тестирование).*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бросок набивного мяча на дальность. Метание малого мяча (150 гр) на дальность. ***(Тестирование)*** | 6а6б6в6г6д | м: 36-29-21;д: 23-18-15. |
| 93. | Бег на средние дистанции 300м ***(тестирование).*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Кроссовый бег. Бег на средние дистанции  ***(Тестирование 300 м)*** С/и: с мячом. | 6а6б6в6г6д | м: 0.59-1.14-1.15;д: 1.05-1.19-1.20. |
| 94. | Бег на средние дистанции 1000м ***(тестирование).*** | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Кроссовый бег. Бег на средние дистанции  ***(Тестирование 1000 м)*** С/и: с мячом. | 6а6б6в6г6д | м: 4.35-4.55-5.15;д: 5.15-5.30-6.00. |
| 95. | Бег на средние дистанции 1500м ***(тестирование.)***  | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Кроссовый бег. Бег на средние дистанции  ***(Тестирование 1500 м)*** С/и: с мячом. | 6а6б6в6г6д | м: 7.30-7.50-8.10;д: 8.00-8.20-8.40. |
| 96. | Л/атлетическая полоса препятствий. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Л/атлетическая полоса препятствий. П/и с мячом. | 6а6б6в6г6д |  |
| 97. | Прыжки в длину с разбега. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Разнообразные способы прыжков. Прыжок в длину с разбега в яму с песком. Техника выполнения. П/и: «Вышибалы». | 6а6б6в6г6д |  |
| 98. | Прыжки через короткую и длинную скакалку. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Разнообразные способы прыжков. Прыжки через короткую и длинную скакалку. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Спортивные игры: Футбол (3 часа)** |
| 99. | Командные (игровые) виды спорта. Стойки и перемещение футболиста. Ведение мяча. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игровые эстафеты. | 6а6б6в6г6д | Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 100. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра. Правила соревнований. Помощь в судействе. Игра в мини- футбол. | 6а6б6в6г6д |  |
| 101. | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол. | Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 6а6б6в6г6д |  |
| **Туризм (1 час)** |
| 102. | Основы туристской подготовки. Учебная презентация. | Подготовка и проведение туристического похода. Требования безопасности во время туристского похода. Основной туристический инвентарь. Сборка рюкзака. Установка туристической палатки. Учебная презентация. | 6а6б6в6г6д |  |