

МКУ «Управление образования Нюрбинского района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Нюрбинская средняя общеобразовательная школа №1 имени Степана Васильева»

(с углубленным изучением отдельных предметов)

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>руководитель МО<br><u>Сурф</u> /Максимова Е.И./<br>Протокол МО № <u>1</u><br>от « <u>28</u> » <u>октября</u> 2016 г. | Согласовано:<br>зам. руководителя по СОР<br><u>Максимов А.В.</u><br>от « <u>28</u> » <u>октября</u> 2016 г.<br> | Утверждено:<br>руководитель ОО<br><u>Васильева В.Р.</u><br>Приказ № <u>1</u><br>от « <u>28</u> » <u>октября</u> 2016 г.<br> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования, 6 «а»

уровень общего образования, класс

68 часов

Программу составил (а):

Петров А.Н.

ФИО педагогического работника

Высшая

квалификационная категория

Нюрба, 2016 год

## Календарно - тематический план 6 класса

| № Урока | Наименование раздела программ | Тема урока                                            | Тип урока             | Элементы содержания                                                                                                                        | Требования к уровню подготовленности обучающихся                                     | Вид контроля              | Домашнее задание                          | Календарные сроки изучения |      | Примечание |
|---------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------|------------|
|         |                               |                                                       |                       |                                                                                                                                            |                                                                                      |                           |                                           | По плану                   | Факт |            |
| 1       | Легкая атлетика<br>13ч.       | Обучение техники спринтерского бега, эстафетный бег   | Водный                | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. СБУ.ОРУ. Челночный бег 3Х10                                                      | <b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 60м с максим скоростью |                           | Оздоровительный бег, прыжковые упражнения | 05.09                      |      |            |
| 2       | Легкая атлетика               | Повторение техники спринтерского бега, эстафетный бег | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. СБУ.ОРУ. Челночный бег 3Х10 Правила соревнований                                 | <b>Уметь</b> пробегать 60м с максим скоростью                                        |                           | Оздоровительный бег, прыжковые упражнения | 07.09                      |      |            |
| 3       | Легкая атлетика               | Зачет на 60м.                                         | Учетный               | Низкий старт 30-40м. Бег на 60м на время                                                                                                   | <b>Уметь</b> пробегать 60м с максим скоростью                                        | 5-9,8<br>4-10,4<br>3-10,9 | Оздоровительный бег, прыжковые упражнения | 12.09                      |      |            |
| 4       | Легкая атлетика               | Обучение техники прыжка в длину с разбега             | Совершенствование ЗУН | Кросс 6 мин. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Футбол                                                                | <b>Уметь</b> прыгать в длину                                                         |                           | Оздоровительный бег, прыжковые упражнения | 14.09                      |      |            |
| 5       | Легкая атлетика               | Повторение техники прыжка в длину с разбега           | Совершенствование ЗУН | Кросс 6 мин. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Футбол                                                                | <b>Уметь</b> прыгать в длину                                                         |                           | Прыжковые упражнения                      | 19.09                      |      |            |
| 6       | Легкая атлетика               | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега    | Совершенствование ЗУН | Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.                                                                       | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега                                               |                           | Прыжковые упражнения                      | 21.09                      |      |            |
| 7       | Легкая атлетика               | Закрепление техники прыжка в длину с разбега          | Комбинированный       | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростных качеств                                                                                   | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега                                               |                           | Прыжковые упражнения                      | 26.09                      |      |            |
| 8       | Легкая атлетика               | Зачет прыжок в длину с разбега                        | Учетный               | Прыжок в длину с разбега зачет                                                                                                             | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега                                               | 5-340<br>4-320<br>3-300   | Прыжковые упражнения                      | 28.09                      |      |            |
| 9       | Легкая атлетика               | Обучение техники бега на средние дистанции            | Комбинированный       | Бег 15 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе ритма упражнения.                                                  | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 мин                                       |                           | Кроссовый бег                             | 03.10                      |      |            |
| 10      | Легкая атлетика               | Повторение техники бега на средние дистанции          | Совершенствование ЗУН | Бег 15 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе ритма упражнения.                                                  | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 мин                                       |                           | Кроссовый бег                             | 12.10                      |      |            |
| 11      | Легкая атлетика               | Совершенствование техники бега на средние дистанции   | Совершенствование ЗУН | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упр | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут                                     |                           | Кроссовый бег                             | 17.10                      |      |            |

|    |                 |                                                                            |                           |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                                      |                                                     |       |  |  |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|--|--|
| 12 | Легкая атлетика | Закрепление техники бега на средние дистанции                              | Совершенствование ЗУН     | Бег 20 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.                                                                                 | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут преодолевать вертикальные препятствия |                                      | Прыжки на скакалке                                  | 19.10 |  |  |
| 13 | Легкая атлетика | Совершенствование техники метания малого мяча                              | Совершенствование ЗУН     | Бег 6 мин. ОРУ. СБУ, метание малого мяча, Спортивные игры.                                                                                                                                           | Уметь правильно метать гранату                                                  | Без учета времени                    | ОФП                                                 | 24.10 |  |  |
| 14 | Гимнастика 10ч. | Обучение акробатических упражнений                                         | Изучение нового материала | Кувырок назад и вперед. ОРУ Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                        | Уметь выполнять комбинации                                                      |                                      | Упражнения для развития пресса                      | 07.11 |  |  |
| 15 | Гимнастика      | Повторение акробатических упражнений                                       | Совершенствование ЗУН     | Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять комбинации                                                      | Упражнения на развитие пресса        | Акробатические упражнения                           | 09.11 |  |  |
| 16 | Гимнастика      | Совершенствование акробатических упражнений                                | Совершенствование ЗУН     | Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств      | Уметь выполнять комбинации                                                      |                                      | Силовая подготовка                                  | 14.11 |  |  |
| 17 | Гимнастика      | Закрепление акробатических упражнений                                      | Совершенствование ЗУН     | Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств      | Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций                             |                                      | Упражнения на развитие пресса<br>Силовая подготовка | 16.11 |  |  |
| 18 | Гимнастика      | Зачет акробатических упражнений                                            | Учетный                   | Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств      | Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций                             | Оценка техники выполнения комбинаций | Упражнения на развитие пресса<br>Силовая подготовка | 21.11 |  |  |
| 19 | Гимнастика      | Обучение техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись   | Изучение нового материала | Прыжок вверх прогнувшись                                                                                                                                                                             | Уметь выполнять комбинации                                                      |                                      | Повторить комбинацию                                | 23.11 |  |  |
| 20 | Гимнастика      | Повторение техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись | Совершенствование ЗУН     | Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись                                                                                                                            | Уметь выполнять комбинации                                                      |                                      | Повторить комбинацию                                | 28.11 |  |  |
| 21 | Гимнастика      | Совершенствование техники опорного прыжка:                                 | Совершенствование ЗУН     | Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись                                                                                                                            | Уметь выполнять комбинации                                                      |                                      | Повторить комбинацию                                | 30.11 |  |  |

|    |                |                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |                                               |                                          |       |  |  |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-------|--|--|
|    |                | вскоч в упор присев соскок прогнувшись                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |                                               |                                          |       |  |  |
| 22 | Гимнастика     | Закрепление техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись | Совершенствование ЗУН     | Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись                                                                                                                                                                                                              | Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций |                                               | Повторить комбинацию                     | 05.12 |  |  |
| 23 | Гимнастика     | Зачет техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись       | Учетный                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций | Оценка техники выполнения и прыжка            | Повторить комбинацию                     | 07.12 |  |  |
| 24 | Баскетбол 10ч. | Обучение техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча               | Изучение нового материала | ТБ на уроке баскетбол Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола                                                                               | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам       | Инструктаж по ТБ                              |                                          | 12.12 |  |  |
| 25 | Баскетбол      | Повторение техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча             | Изучение нового материала | ТБ на уроке баскетбол Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола                                                                               | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам       |                                               |                                          | 14.12 |  |  |
| 26 | Баскетбол      | Совершенствование техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча      | Комбинированный           | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола                                                                                                     | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам       |                                               | Работа с мячом, упражнение для мышц рук  | 19.12 |  |  |
| 27 | Баскетбол      | Совершенствование техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча      | Комбинированный           | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола                                                                                                     | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам       | Оценка техники стойки, передвижения, передачи | Работа с мячом                           | 21.12 |  |  |
| 28 | Баскетбол      | Обучение техники передачи мяча, броски в корзину                            | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам       |                                               | Силовая подготовка, прыжковые упражнения | 26.12 |  |  |
| 29 | Баскетбол      | Повторение техники передачи мяча, броски в                                  | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным                                                                                                                                                                                   | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам       | Оценка техники броска                         | Силовая подготовка прыжковые упражнения  | 11.01 |  |  |

|    |               |                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                                      |                                         |       |  |  |
|----|---------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--|--|
|    |               | корзину                                                              |                           | сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2X1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей                                                                                                                      |                                               | мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением |                                         |       |  |  |
| 30 | Баскетбол     | Обучение техники ведения мяча                                        | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2X1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей                 | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |                                                      | Силовая подготовка прыжковые упражнения | 16.01 |  |  |
| 31 | Баскетбол     | Повторение техники ведения мяча                                      | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола                                                                                                                              | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |                                                      | Силовая подготовка                      | 18.01 |  |  |
| 32 | Баскетбол     | Совершенствование техники ведения мяча                               | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола                                                                                                                              | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |                                                      | Упражнения для рук                      | 23.01 |  |  |
| 33 | Баскетбол     | Закрепление техники ведения мяча                                     | Комбинированный           | Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола                                                                                                                              | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча                          | Упражнения для мышц рук                 | 25.01 |  |  |
| 34 | Волейбол 10ч. | Обучение техники стойки волейболиста, прием и передача мяча          | Изучение нового материала | ТБ на уроке волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой                                                                                                                                                                                              | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам  |                                                      | Упражнение для кисти рук                | 30.01 |  |  |
| 35 | Волейбол      | Повторение техники стойки волейболиста, прием и передача мяча        |                           | Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу игра через сетку                                                                                                                                                                                                                            | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам  |                                                      | отжимание                               | 01.02 |  |  |
| 36 | Волейбол      | Совершенствование техники стойки волейболиста, прием и передача мяча | Комплексный               | Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам  |                                                      | Работа с мячом                          | 06.02 |  |  |

|    |                               |                                                                                                         |                                 |                                                                                                                    |                                              |                                                      |                                 |       |  |  |
|----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|--|--|
| 37 | Волейбол                      | Обучение техники приема и передачи мяча                                                                 | Комплексный                     | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой                                | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам |                                                      | Силовая подготовка<br>отжимание | 08.02 |  |  |
| 38 | Волейбол                      | Повторение техники приема и передачи мяча                                                               | Комплексный                     | Передача мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам                                    | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам |                                                      |                                 | 13.02 |  |  |
| 39 | Волейбол                      | Совершенствовани<br>е техники приема<br>и передачи мяча                                                 | Комбинирован<br>ный             | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам                                       | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам | Оценка<br>техники<br>приема и<br>передачи<br>мяча    | Силовая подготовка              | 15.02 |  |  |
| 40 | Волейбол                      | Обучение техники подачи мяча                                                                            | Комплексный                     | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам                                       | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам |                                                      | Силовая подготовка              | 20.02 |  |  |
| 41 | Волейбол                      | Повторение техники подачи мяча                                                                          | Комплексный                     | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Играм по упрощенным правилам                                      | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам |                                                      | Упражнения для рук              | 22.02 |  |  |
| 42 | Волейбол                      | Совершенствовани<br>е техники подачи<br>мяча                                                            | Комплексный                     | Прием мяча, нижняя прямая подача нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Учебная игра                  | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам |                                                      | Упражнения для<br>мышц рук      | 27.02 |  |  |
| 43 | Волейбол                      | Закрепление<br>техники подачи<br>мяча                                                                   | Комплексный                     | Прием мяча, нижняя прямая подача ,нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Учебная игра                 | Уметь играть волейбол по упрощенным правилам | Оценка<br>техники<br>подачи<br>мяча                  | Упражнения для рук              | 29.02 |  |  |
| 44 | Лыжная<br>подготов<br>ка 10ч. | Обучение техники одновременного двухшажного хода                                                        | Изучение<br>нового<br>материала | Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей | Знать ТБ профилактика травматизма            |                                                      |                                 | 05.03 |  |  |
| 45 | Лыжная<br>подготов<br>ка      | Повторение<br>техники<br>одновременного<br>двухшажного хода                                             | Совершенствов<br>ание ЗУН       | Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей | Уметь правильно<br>передвигаться на лыжах    |                                                      | Приседании,<br>прыжки           | 07.03 |  |  |
| 46 | Лыжная<br>подготов<br>ка      | Закрепление<br>техники<br>одновременного<br>двухшажного хода                                            | Комплексный                     | Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей | Уметь правильно<br>передвигаться на лыжах    | Оценка за<br>технику<br>передвиже<br>ния на<br>лыжах | Отжимание, пресс                | 12.03 |  |  |
| 47 | Лыжная<br>подготов<br>ка      | Обучение техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом | Комплексный                     | Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей | Уметь правильно<br>передвигаться на лыжах    |                                                      | Прыжки на скакалке              | 14.03 |  |  |
| 48 | Лыжная<br>подготов<br>ка      | Повторение<br>техники<br>передвижения с                                                                 | Комплексный                     | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей       | Уметь правильно<br>передвигаться на лыжах    |                                                      | Силовая подготовка              | 19.03 |  |  |

|    |                      |                                                                                                            |                           |                                                                                                                       |                                                        |                                         |                               |       |  |  |
|----|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------|--|--|
|    |                      | чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом                                    |                           |                                                                                                                       |                                                        |                                         |                               |       |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка    | Закрепление техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом | Совершенствование ЗУН     | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске<br>Развитие координационных способностей       | Уметь правильно передвигаться на лыжах                 | Оценка за технику передвижения на лыжах | Силовая подготовка            | 02.04 |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка    | Обучение техники торможения упором                                                                         | Учетный                   | Передвижение на лыжах 2 км                                                                                            | Уметь правильно передвигаться на лыжах                 | .                                       | Оздоровительный бег           | 04.04 |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка    | Повторение техники торможения упором                                                                       | Комплексный               | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске<br>Развитие координационных способностей       | Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору |                                         | Оздоровительный бег           | 09.04 |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка    | Совершенствование техники торможения упором                                                                | Комплексный               | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске<br>Развитие координационных способностей       | Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору |                                         | Бег по пересеченной местности | 11.04 |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка    | Закрепление техники торможения упором                                                                      | Комплексный               | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске<br>Развитие координационных способностей       | Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору | Оценка преодоления лыжным ходом 2км     |                               | 16.04 |  |  |
| 54 | Легкая атлетика 15ч. | Обучение техники медленного бега по пересеченной местности                                                 | Изучение нового материала | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости                            | Уметь бежать равномерном темпе 20 мин                  |                                         |                               | 18.04 |  |  |
| 55 | Легкая атлетика      | Совершенствование техники медленного бега по пересеченной местности                                        | Совершенствование ЗУН     | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.                      | Уметь бежать равномерном темпе 20 мин                  |                                         | Беговые упр, прыжки           | 23.04 |  |  |
| 56 | Легкая атлетика      | Совершенствование техники медленного бега по пересеченной местности                                        | Совершенствование ЗУН     | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.                      | Уметь бежать равномерном темпе 20 мин                  | Оценка без учета времени                | Прыжки на скакалке            | 25.04 |  |  |
| 57 | Легкая атлетика      | Обучение техники переменного бега на отрезках 60-                                                          | Комбинированный           | Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований | Уметь пробегать 60м с мах скоростью                    |                                         | Силовая подготовка            | 30.04 |  |  |

|    |                 |                                                                        |                       |                                                                                                                       |                                     |                            |                       |       |  |  |
|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------|--|--|
|    |                 | 80м.                                                                   |                       |                                                                                                                       |                                     |                            |                       |       |  |  |
| 58 | Легкая атлетика | Совершенствование техники переменного бега на отрезках 60              | Совершенствование ЗУН | Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований | Уметь пробегать 60м с мах скоростью |                            | Силовая подготовка    | 02.05 |  |  |
| 59 | Легкая атлетика | Совершенствование техники переменного бега на отрезках 60              | Совершенствование ЗУН | Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований | Уметь пробегать 60м с мах скоростью |                            | Оздоровительный бег   | 07.05 |  |  |
| 60 | Легкая атлетика | Зачет на 60м.                                                          | Учетный               | Высокий старт 15-20 м. Финиширование Старты из различных положений. СБУ. ОРУ. Эстафеты                                | Уметь пробегать 60м с мах скоростью | 5-9,8<br>4-10,4<br>3-10,9  | Оздоровительный бег   | 09.05 |  |  |
| 61 | Легкая атлетика | Обучение техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты          | Комбинированный       | Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств                | Уметь метать гранату                |                            | Приседания, отжимания | 14.05 |  |  |
| 62 | Легкая атлетика | Повторение техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты        | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств                | Уметь метать гранату                |                            | ОФП                   | 16.05 |  |  |
| 63 | Легкая атлетика | Совершенствование техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств                | Уметь метать гранату                |                            | ОФП                   | 21.05 |  |  |
| 64 | Легкая атлетика | Зачет метание гранаты на дальность                                     | Учетный               | Прыжок в длину с разбега, Метание гранаты, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств                | Уметь метать гранату                | 5-30<br>4-25м<br>3-20м     | Оздоровительный бег   | 23.05 |  |  |
| 65 | Легкая атлетика | Обучение техники бега на средние дистанции                             | Комбинированный       | Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости                                                             | Уметь пробегать дистанцию 1500      |                            | Оздоровительный бег   | 28.05 |  |  |
| 66 | Легкая атлетика | Повторение техники бега на средние дистанции                           |                       | Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости                                                             | Уметь пробегать дистанцию 1500      |                            | Прыжки на скакалке    | 30.05 |  |  |
| 67 | Легкая атлетика | Совершенствование техники бега на средние дистанции                    | Учетный               | Бег 1500м дев. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости                                                         | Уметь пробегать дистанцию 1500      | 5-7,30<br>4-8,00<br>3-8,30 | Прыжки на скакалке    | 04.06 |  |  |
| 68 | Легкая атлетика | Совершенствование техники бега на средние дистанции                    | Учетный               | Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости                                                             | Уметь пробегать дистанцию 1500      |                            | Прыжковые упражнения  | 07.06 |  |  |