

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физич. культ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО учителей  
физической культуры  
МБОУ Михалев

«Утверждаю»  
Директор школы № 36  
А.А. Андреева  
«7» сентября 2018 г.



## Рабочая программа учебного курса

по физической культуре  
для 6<sup>х</sup> классов

Программу разработал:  
учитель Бобьева  
Светлана  
Александровна

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Будкевич  
«3» сентября 2018 г.

20 18 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС

№ п/ п	Раздел, кол-во часов в разделе	№ уро ка в раз деле	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности	Требования к уровню подготовленност и	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Знания о физическо й культуре (3ч)	1	Современные Олимпийские игры (1ч)  Зарождение Олимпийского движения в России (2ч)	Вводный	Возрождение олимпийских игр в конце 19 – начале 20 в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр.	Раскрывать цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр	текущий		
2		1		комплексный	Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр	текущий		
3		2		комплексный	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране	текущий		

4	Легкая атлетика 12ч	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20 м.) бег с ускорением (30-40м.). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств..	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
5		2		Совершенствования	Высокий старт (15-20 м.) бег с ускорением (40-50м.). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
6		3		Совершенствования	Высокий старт (15-20 м.) бег с ускорением (40-50м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Линейные эстафеты до 40м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
7		4		учетный	Бег на результат (60м.). специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	м: «5»- сек «4»- сек «3»- д: «5»- «4»- «3»-		
8	Прыжок в длину с разбега(3ч)	1	комбинированный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	текущий			
9		2	совершенствования	Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	текущий			
10		3	учетный	Приземление. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега			
11	Метание малого мяча (4ч)	1	комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь: метать мяч на дальность.	текущий			
12		2	совершенствования	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Уметь: метать мяч на дальность.	текущий			
13		3	совершенствования	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель».	Уметь: метать мяч на дальность.	текущий			

14		4	Бег на средние дистанции (1ч)	учетный	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	Оценка техники выполнения метания мяча		
15		1		комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь пробежать 1500м.	Без учета времени		
16	<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>	1	Бег по пересеченной местности (6ч)	комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
17		2		совершенствования	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Пустое место». ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 12 мин.	текущий		
18		3		совершенствования	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 12 мин.	текущий		
19		4		Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин.	текущий		
20		5		совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин.	текущий		
21		6		учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин.).	Бег 2км без учета времени		
22	Организация здорового образа жизни (2ч)	1	Правильный режим дня (2ч)	комплексный	Понятие «здоровый образ жизни», - показатели здорового образа жизни.	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня	текущий		
23		2		комплексный	Распорядок дня	Самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня	текущий		

24	Спортивные игры (47ч)	1	Баскетбол (26ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
25		2		комбинированный					
26		3		комбинированный					
27		4		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминалогия баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
28		5		комбинированный	Стойка и передвижение 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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
29		6		комбинированный	Стойка и передвижение 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. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
30		7		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники ведения мяча на месте		
31		8		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
32		9		Изучение нового материала	Стойка и передвижение 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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
33		10		комбинированный	Стойка и передвижение 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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
34		11		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в	Уметь: играть в баскетбол по	текущий		

35	12	комбинированный	движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощенным правилам.			
36	13	комбинированный	Стойка и передвижение 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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
37	14	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
38	15	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов : (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
39	16	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов : (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
40	17	комбинированный					
41	18	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
42	19	комбинированный					
43	20	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
44	21	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
45	22	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		

				быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
46		23	Волейбол (21ч)	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	
47		24		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	
48		25		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	
49		26		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	
50		1		Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий	
51		2		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий	
52		3		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий	
53		4		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий оценка техники выполнения стойки и передвижений	
54		5		совершенствования				
55		6		совершенствования				
56		7	совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	текущий		

57		8	совершенствов ания	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	правилам.			
58		9	комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
59		10	комплексный	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху		
60		11	совершенствов ания	Подвижная игра с элементами в/б.				
61		12	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
62		13	совершенствов ания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий		
63		14	совершенствов ания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
64		15	совершенствов ания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
65		16	совершенствов ания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
66		17	совершенствов ания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
67		18	совершенствов ания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
68		19	Изучение нового материала	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
69		20	совершенствов ания	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	текущий		



					собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	правил.			
70		21		совершенствования	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники нижней прямой подачи		
71	Планирование занятий физической культурой (3ч)	1	Определение собственного типа телосложения (1ч)	комплексный	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике, особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам	текущий		
72		2	Оценка собственной физической подготовленности (2ч)	комплексный	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития сиды, быстроты, выносливости, гибкости. координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов, сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты,	текущий		
73		3		комплексный			текущий		

						выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами			
74	Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	1	Развитие двигательных качеств (4ч)	комплексный	Способы и средства развития мышечной силы, Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений	текущий		
75		2		комплексный	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	Составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств	текущий		
76		3		комплексный	Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплексы упражнений для развития координации движений	Подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием	текущий		
77		4		комплексный	Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплексы упражнений для тренировки выносливости	Организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения развития разных двигательных качеств	текущий		
78	Кроссовая подготовка (8ч)	1	Бег по пересеченной местности (8ч)	комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.).	текущий		

79		2		Совершенствов ания	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости..	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.).	текущий		
80		3		совершенствов ания	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин.).	текущий		
81		4		совершенствов ания	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин.).	текущий		
82		5		совершенствов ания	Равномерный бег (14 мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости..	Уметь: бегать в равномерном темпе (14 мин.).	текущий		
83		6		совершенствов ания	Равномерный бег (15мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «третий лишний». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин.)	текущий		
84		7		совершенствов ания	Равномерный бег (16 мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин.)	текущий		
85		8		совершенствов ания	Равномерный бег (16 мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин.)	текущий		
86	<b>Легкая атлетика (11ч)</b>	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20 м.) бег с ускорением (30-40м.). Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств..	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
87		2		совершенствов ания	Высокий старт (15-20м.) бег с ускорением (40-50м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Линейные эстафеты до 40м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
88		3		учетный	Бег на результат (60м.). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м.	м: «5»- «4»-9 «3»- д: «5»- «4»- «3»-		
89		4							
90		1	Прыжок в длину с разбега (3ч)	комбинирован ный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий		

91		2		совершенствов ания	Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий		
92		3		учетный	Приземление. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка в длину		
93		1	Метание малого мяча (3ч)	комбинирован ный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь: метать мяч на дальность.	текущий		
94	2	совершенствов ания		Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Уметь: метать мяч на дальность.	текущий			
95	3	учетный		Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.	Оценка техники метания мяча с разбега			
96		1	Бег на средние дистанции (1ч)	Комбинирован ный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь пробегать 1000м	Бег 1000м без учета времени		
97	Кроссовая подготовка (9ч)	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч.)	совершенствов ания	Равномерный бег (17м). ОРУ. Специально беговые упражнения . Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени		
98		2		совершенствов ания	Равномерный бег (17м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени		
99		3		совершенствов ания	Равномерный бег (17м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени		
100		4		совершенствов ания	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Караси и щука». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени		
101		5		совершенствов ания	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь бегать до 20 мин	Без учета времени.		
102		6		совершенствов ания	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Развитие выносливости.	Уметь бегать до 20 мин	Без учета времени.		
103	7	совершенствов ания	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Пустое место». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени.				

104		8	учетный	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени		
105		9	совершенствования	Равномерный бег (20м). ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени		