1 класс I четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков, дата*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний   Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.  Двигательный режим. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. | в |  | п | р | о | ц | е | с | с | е |  | у | р | о | к | о | в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О. С. Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Размыкание на поднятые руки в стороны. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному на указанный ориентир. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ без предметов | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Ходьба быстрым шагом | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Ходьба с преодолением препятствий |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  | \* |  |
| Бег с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Бег с изменением направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Челночный бег 3х10 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| Бег 500м., до 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места по ориентиру, и на заданное расстояние |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* |
| Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание малого мяча на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |  |  |  |  |
| Многоскоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |
| *Экспресс-тесты:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с высокого старта |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в течение 2 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание из виса (мальчики) |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание из виса лежа (девочки) |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры, эстафеты, развитие двигательных качеств | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков, дата*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 4  1 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. Основы знаний  Сведения о режиме дня и личной гигиене. Приемы закаливания. Инструктаж по т/б | в |  | п | р | о | ц | е | с | с | е |  | у | р | о | к | о | в |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты переступанием.. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: без предметов | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| упражнения для формирования осанки |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Прыжки через скакалку |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения в равновесии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке) |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перешагивание через предметы и их переноска |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты на 900 - 1800 |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по рейке гимнастической скамейки |  |  |  |  |  | Р | З | С | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание и перелезание: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| По наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатические упражнения: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* |
| Кувырок вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |
| Стойка на лопатках, согнув ноги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* |
| Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* |
| Кувырок в сторону |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* |
| Висы и упоры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вис на гимнастической стенке, передвижение по гимн.стенке, в висе спиной к гимн. стенке поднимание согнутых ног. |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Подвижные игры, эстафеты. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Развитие двигательных качеств | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

1 класс III четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков, дата*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. Основы знаний  Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика. Формирование правильной осанки. Инструктаж по т/б | в |  | п | р | о | ц | е | с | с | е |  | у | р | о | к | о | в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Построение в шеренгу, в колонну по одному | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Перестроение | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: без предметов | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |
| в движении |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  | \* |
| Бег в медленном, среднем и быстром темпе | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Бег с изменением скорости, направления |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка баскетболиста | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в движении |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Ведение мяча на месте |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в беге с последующей остановкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в кольцо из-под щита |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Броски после двойного шага с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* |  |  |
| Передача и ловля мяча двумя руками от груди |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча из-под головы |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча правой, левой рукой |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение правой, левой рукой: на месте  в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Баскетбольная эстафета |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| Подвижные игры | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Круговая тренировка |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| Развитие двигательных качеств | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

1 класс IV четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков, дата*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***7***  ***6*** | 77 | 78 | 7  9 | 80 | 81 | 82 | 8  3 | 8  4 | 85 | 86 | 8  7 | 8  8 | 89 | 90 | 9  1 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 9  8 | 99 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| I. Основы знаний  Значение физических упражнений для здоровья человека. Воспитание двигательных способностей. Физические качества, их характеристика. Инструктаж по т/б. | в |  | п | р | о | ц | е | с | с | е |  | у | р | о | к | о | в |  |  |  |  |  |  |  | |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| ОРУ: без предметов | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  | \* | \* | |
| упражнения для формирования осанки |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* |  |  | |
| Ходьба в полуприседе, приседе | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | |
| Ходьба широким шагом |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Бег с равномерной скоростью. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Челночный бег 3х10 м |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег с высокого старта 60 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег 500 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки с высоты до 40 см | Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Метание малого мяча на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С | \* | \* |  |  |  |  | |
| Многоскоки |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег до 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | |
| Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки через скакалку |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Экспресс тесты: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег 30 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Подтягивание |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег в течение 2’ |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| Подвижные игры | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | |
| Развитие двигательных качеств | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | |
| Круговая тренировка |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  | |  | |

5 класс. I четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков, дата*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 2  4 | | 25 | | 2  6 | | 2  7 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| I. Основы знаний  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по технике безопасности. | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по две и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.  Выполнение команд: «Пол-оборота налево, направо!» | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | | \* | | \* | | \* |
| ОРУ: в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | | \* | |  | |  | |  |
| типа зарядки | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | |  | | \* | | \* | | \* |
| СБУ | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | | \* | | \* | | \* |
| Бег с равномерной скоростью | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | | \* | | \* | | \* |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег 60 м на результат |  | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег 100 м. |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег 1000 м. на результат |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег 500 м. |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег 1500 м. на результат |  |  |  |  |  |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Кроссовый бег 2000 м. ( без учета времени) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Метание малого мяча на дальность с разбега |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Прыжки в длину в шаге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Низкий старт | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* | | \* | | \* | | \* | |  |
| *Экспресс тесты*: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег 30 м с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Бег в течение 6’ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение, остановка шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | | \* | | \* | | \* | | \* |
| Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | | С | | С | | \* | | \* |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | | З | | С | | С | | \* |
| Прямая нижняя подача с 3-6 м. от сетки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Р | | З | | С | | С |
| Игра-перестрелка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | | \* | | \* | | \* |
| Пионербол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | | \* | | \* | | \* | | \* |

5 класс. II четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 3  5 | 36 | 37 | 38 | 3  9 | 4  0 | 4  1 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 4  8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. Основы знаний  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага.  Дистанция и интервал.  Ходьба и бег противоходом, «змейкой». | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: с предметами | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| без предметов |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух с разведением ног в полете. | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Бег по диагонали, противоходом, змейкой; равномерный бег | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Два кувырка вперед, кувырок назад. | \* | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка лопатках. | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мост из положения лежа, встать с помощью. |  | \* | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание из виса хватом сверху (м) |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание из виса лежа, хватом сверху (д) |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатическая комбинация |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | У | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения в равновесии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 1800; приседания; соскоки прогнувшись из стойки продольно. |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация из изученных элементов |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Опорный прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, h=80-100 см.)  Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота 90-100 см.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | У |  |  |  |  |
| Висы и упоры  Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | У |  |  |  |  |
| Развитие двигательных качеств  Круговая тренировка, подвижные игры | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

5 класс. III четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4  9 | 5  0 | 51 | 52 | 53 | 5  4 | 55 | 56 | 57 | 58 | 5  9 | 60 | 61 | 62 | 63 | | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| I. Основы знаний  Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности. | 15 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| ОРУ с предметами | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| в движении |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* | |
| в парах |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  | |
| СБУ | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Челночный бег 3х10 м. | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег с равномерной скоростью, с изменением направления. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Стойка баскетболиста, передвижение бегом, пристав.шагами, остановка прыжком, в два шага. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | \* | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ведение мяча правой, левой рукой по прямой, с изменением направления. | \* | \* | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передача мяча одной рукой от плеча | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передачи двумя от груди в движении без ведения, с ведением, в парах, тройках. |  |  | Р | З | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения и остановки. |  |  |  |  | Р | З | С | С | С | У |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Баскетбольная эстафета. | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок одной рукой с места. |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | С | У |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставным шагом, остановка шагом, скачок вперед. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в парах, над собой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Р | З | С | С | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте над собой и в парах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Р | З | С | С | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прямая нижняя подача с 3-6 от сетки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | |
| Пионербол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Подвижные игры. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Круговая тренировка | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  | |

5 класс. IV четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 8  7 | 88 | 89 | 90 | 91 | 9  2 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 1  0  2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| I. Основы знаний  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Инструктаж по технике безопасности. | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с заданным интервалом. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| ОРУ: с предметами, типа зарядки | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| СБУ | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Бег с изменением направления, скорости. | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Попеременное ведение мяча по прямой, с изменением направления | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передача мяча одной рукой от плеча | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок двумя руками от груди после ведения и остановки | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок одной рукой с места | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Учебная игра | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег 60 м на результат, бег 100м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | У | У |  |  |  |  |  |  | |
| Метание малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | У |  |  |  | |
| Бег 1000 м. на результат, бег 500 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | У | У |  |  |  |  | |
| Бег 1500 м. на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  | |
| Кроссовый бег 2000 м.( без учета времени) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  | |
| Прыжки в шаге(многоскоки) |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Круговая тренировка, челночный бег 3\*10м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Низкий старт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Экспресс тесты: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег в течение 6’ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Подвижные, спортивные игры | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | |

6 класс. I четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 2  4 | 25 | 2  6 | 2  7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний   Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности. | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две,  строевой шаг | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| без предметов | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| СБУ | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Бег с равномерной скоростью | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м на результат |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м. |  |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500м. на результат |  |  |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м на результат |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м. на результат |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание малого мяча на дальность с места |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовый бег 2000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон, низкий старт | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3\*10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Экспресс - тесты*: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в течение 6’ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение, остановка прыжком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Прием и передача мяча двумя руками сверху , снизу над собой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |
| Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | У |  |  |
| Пионербол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра- перестрелка | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Круговая тренировка |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Развитие двигательных качеств | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

6 класс. II четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2  8 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 3  5 | 36 | 37 | 38 | 3  9 | 4  0 | 4  1 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 4  8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Основы знаний  Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности. | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание на 1,2,3 шага, с поворотами, строевые приемы | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Ходьба, бег по диагонали, змейкой | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: без предметов | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |
| в движении |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Два кувырка вперед слитно | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад в стойку на одном колене |  | Р | З | С | С | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на голове с согнутыми ногами (м) |  |  | Р | З | С | С | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад в полушпагат (д) |  |  | Р | З | С | С | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед в стойку на лопатках |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мост из положения стоя с помощью |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация из изученных элементов |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Висы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание прямых ног до угла 900 из положения виса на гимнаст.стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине (м),на низ. перекладине из виса лежа (д) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | У |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | У |  |  |
| Упражнения в равновесии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках в ускоренном темпе, перешагивание через препятствие на гимнастической скамейке. Вертикальное равновесие. Повороты на носках на 1800 в полуприседе; из стойки поперек соскок погнувшись. |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация из изученных элементов |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Опорный прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | \* |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | У |  |  | \* | \* |  |
| Круговая тренировка | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Развитие двигательных качеств | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

6 класс.III четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4  9 | 5  0 | 51 | 52 | 53 | 5  4 | 55 | 56 | 57 | 58 | 5  9 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. Основы знаний  Закаливание организма. Гигиенические требования. Инструктаж по технике безопасности. | 15м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание, строевые приемы | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: в движении, без предметов | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение приставными шагами, бегом, спиной вперед; остановка прыжком, в два шага | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, ведение от одной штрафной линии до другой и обратно; с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача двумя руками от груди при передвижении в парах, тройках , передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | У | У | У | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола | \* | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места | \* | \* | \* | \* | \* | У | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача двумя снизу, двумя с отскоком от пола | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка в/б, ходьба скор.шагом, бег спиной вперед, остановка прыжком, скачок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | У | У | \* | \* |
| Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Прием мяча сверху двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры, пионербол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

6 класс. IV четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный материал*** |  | | | | ***Номера уроков*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | 80 | 8  1 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 8  7 | 8  8 | 89 | 90 | 91 | 9  2 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 1  0  2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. Основы знаний  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Инструктаж по технике безопасности | 15мин |  |  |  |  |  |  |  |  | 1  0  м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| ОРУ: типа зарядки | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| в движении |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с изменением направления, скорости по сигналу | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| СБУ | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Медленный бег | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Баскетбол | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Передачи мяча двумя руками от груди без ведения, с ведением | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением скорости, направления | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | У | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой с места | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение – два шага - бросок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча в тройках: через центр, « восьмерка», в отрыв | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебная игра | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м. на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | У |  |  |  |  |
| Бег 500м на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м . на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м. на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовый бег 2000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |
| Экспресс - тесты: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в течение 6’ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные, спортивные игры | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |