**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Туринская средняя школа-интернат**

**имени Алитета Николаевича Немтушкина»**

**Эвенкийского муниципального района**

**Красноярского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голышева И.А.  Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_2020г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Клюев П.Н.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ ТСШ-И ЭМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлов А.А.  Приказ \_\_\_\_\_ от 02.09.2020г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ***

**Серчукова Антона Алексеевича**

**учебный предмет физическая культура**

**класс 6**

2020-2021

учебный год.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федерального Государственного стандарта оснавного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений во ФГОС ООО, утвержденный приказом МЮРФ от 17.12.2010г. №1897»

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ТСШ-И. (Приказ № 78 – ПР от 29.05.2015)

- Учебный план МКОУ ТСШ-И на 2020-2021 учебный год (Протокол № 27 от 29.05.2020)

- Положение о рабочей программе учебного предмета МКОУ ТСШ-И (Приказ №53-ПР от 08.04.2015г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ от 17.12.2010г., на основе примерной программы по физической культуре и ориентирована на учебник для образовательных учреждений«Физическая культура. 5 - 10класс» предметной линии В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г.

**Цель** образования учебного процесса физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**ориентируется на решение следующих задач:**

—укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

—формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

—освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

—обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

—воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Результаты освоения предмета:**

**личностные**:

-усвоят гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

-воспитают чувства ответственности и долга перед Родиной;

-освоить коммуникативную компетентность в общении сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-сформируют уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции

-усвоят ценности здорового и безопасного образа жизни; правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения в транспорте и на дорогах.

-сформируют ответственное отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и познанию;

**метапредметные:**

-определяют цели своего обучения,

-владеют умениями выполнять двигательными действиями и физическими упражнениями базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры

-корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией,

-активно используют свои умения в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-проявляют доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья,

-знает факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасные последствия,

-владеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**предметные:**

-характеризуют основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определяют базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

-разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность и формулируют задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-соблюдают правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **Бег 30м,с** | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| **Бег 60м,с** | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| **Бег 1 км** | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| **Прыжок в длину с места, см** | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| **Наклон на гибкость, см** | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| **Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки** | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |

**Распределение учебных часов по разделам программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Класс |
| 6 «а»,«б» «в» |
| **Базовая часть** | **56** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| - Гимнастика с основами акробатики | 5 |
| - Спортивные игры | 23 |
| - Лыжныегонки | 6 |
| - Лёгкая атлетика | 22 |
| **Вариативная часть:** | **12** |
| - Национальные виды спорта | 12 |
| **Всего:** | **68** |

В программе В.И. Ляха, программный материал делится на две части – *базовую и вариативную.*

Учитывая климатические условия, в *базовую часть* внесены изменения, к часам спортивные играм и легкой атлетики добавлены часы за счет уменьшения часов в разделах:

- - Гимнастика с основами акробатики – 5ч.

- Лыжныегонки – 6ч.

**Описание места учебного предмета.**

На прохождение программы отводится 68 часа из расчета 2 часа в неделю.

**Материально-техническое обеспечение**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх .Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»,прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Лыжные гонки.**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол**. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол**(мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН

6 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование разделов и  тем урока. | Кол-во  Часов. | Тип урока | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата  Проведения. | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» | Примечание |
|  | **I четверть.** | **17** |  |  |  |  | | |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | **12** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. | 1 | Вводный | Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. | Текущий. | 04.09 | | 02.09 | 02.09 |  |
| 2 | Высокий старт, бег на длинные и средние дистанции. | 1 | Комбинированный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.  Девочки: 10,4; 10,0,  11,2 | 07.09 | | 07.09 | 07.09 |  |
| 3 | Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование. | Знать правило передачи палочки. | Текущий. | 11.09 | | 09.09 | 09.09 |  |
| 4 | Низкий старт. Прыжок в длину с места. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять стартовый разбег. | Текущий. | 14.09 | | 14.09 | 14.09 |  |
| 5 | Низкий старт, спринтерский бег. Прыжок в длину с места. | 1 | Комбинированный | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м | Мальчики: 8,08,6; 8,8.  Девочки: 8,4; 8,8,  9,2 | 18.09 | | 16.09 | 16.09 |  |
| 6 | Низкий старт эстафетный бег. Прыжок в длину с места. | 1 | Совершенствование. | Знать правило передачи палочки. | Текущий. | 21.09 | | 21.09 | 21.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча в цель с 8–10 м. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий. | 25.09 | | 23.09 | 23.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега.  Метание теннисного мяча. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий. | 28.09 | | 28.09 | 28.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега.  Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | Учетный | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длинуи метание мяча в цель | 02.10 | | 30.09 | 30.09 |  |
| 10 | Бег 1000м. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать  дистанцию 1000 м | Текущий. | 05.10 | | 05.10 | 05.10 |  |
| 11 | Бег 1000 м, на результат. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат. | Бег на результат  Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20 | 09.10 | | 07.10 | 07.10 |  |
| 12 | Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. | 1 | Комбинированный | **Уметь** преодолевать препятствия;  бегать в равномерном темпе. | Текущий. | 12.10 | | 12.10 | 12.10 |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ).** | **5** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
| 13 | Техника ведения мяча | 1 | Комбинированный | **Знать** правила игры. | Текущий. | 16.10 | | 14.10 | 14.10 |  |
| 14 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 | Совершенствование. | **Уметь**останавливать мяч. | Текущий. | 19.10 | | 19.10 | 19.10 |  |
| 15 | Техника удара по воротам. | 1 | Комбинированный | **Уметь**ударять по мячу. | Текущий. | 23.10 | | 21.10 | 21.10 |  |
| 16 | Обводка препятствий и передача мяча. | 1 | Комбинированный | **Уметь**контролировать мяч. | Текущий. | 26.10 | | 26.10 | 26.10 |  |
| 17 | Совершенствование техники штрафного удара. | 1 | Совершенствование. | **Уметь**ударять по мячу. | Текущий. | 30.10 | | 28.10 | 28.10 |  |
|  | **II четверть.** | **14** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ).** | **9** |  |  |  |  |
| 18 | Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу. | 1 | Изучение нового материала. | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 09.11 | | 09.11 | 09.11 |  |
| 19 | Нижняя подача мяча. Прием мяча снизу.Пионербол. | 1 | Изучение нового материала. | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 13.11 | | 11.11 | 11.11 |  |
| 20 | Нижняя подача мяча. Прием мяча снизу. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 16.11 | | 16.11 | 16.11 |  |
| 21 | Передача мяча сверху над собой. Прием мяча снизу в прах. Подвижная игра: Пионербол. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 20.11 | | 18.11 | 18.11 |  |
| 22 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху над собой. Прием мяча снизу. Подвижная игра: Пионербол. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 23.11 | | 23.11 | 23.11 |  |
| 23 | Передвижение игрока. Эстафеты. Пионербол. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 27.11 | | 25.11 | 25.11 |  |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра: Пионербол. | 1 | Совершенствование. | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 30.11 | | 30.11 | 30.11 |  |
| 25 | Подвижная игра: Пионербол, с элементами волейбола. | 1 | Изучение нового материала. | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 04.12 | | 02.12 | 02.12 |  |
| 26 | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствование. | **Уметь** играть в пионербол с элементами волейбола. | Текущий. | 07.12 | | 07.12 | 07.12 |  |
|  | **ГИМНАСТИКА** | **5** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. О.Р.У. на месте. | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий. | 14.12 | | 14.12 | 14.12 |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий. | 18.12 | | 16.12 | 16.12 |  |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением. Подтягивание в висе. | 1 | Учетный. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1.  Девочки: «5» – 19;  «4» – 14; «3» – 4 | 21.12 | | 21.12 | 21.12 |  |
| 31 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий. | 25.12 | | 23.12 | 23.12 |  |
|  | **III четверть.** | **20** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
|  | **СПОРТ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ).** | **8** |  |  |  |  |  | |
| 32 | Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча от груди. | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча от груди. в парах. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 34 | Передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча от груди. на месте в тройках. Бросок в кольцо из-за головы. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока |  | |  |  |  |
| 35 | Ведение мяча. Ловля и передача в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча. Бросок в кольцо из-за головы. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 37 | Бросок в кольцо от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 38 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 39 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Изучение нового  материала | **Уметь**выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  | |  |  |  |
|  | **НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА** | **12** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
|  | **Метание топора на дальность.** | **3** |  |  |  |  |
| 40 | Техника держания топора и броску из-за головы и через стороны с места из исходного положения - ноги врозь | 1 | Комплексный | **Уметь** метать топор. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 41 | Бег с топором и отведением топора в медленном беге прямо назад. Условие техники метания топора в целом | 1 | Комплексный | **Уметь** метать топор. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 42 | Совершенствование техники метания с учетом индивидуальных способностей занимающихся. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать топор. | Текущий. |  | |  |  |  |
|  | **Метание маута на хорей.** | **3** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
| 43 | Правильный маут. Правильное представление о технике метания маута. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать маут. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 44 | Метание первого мотка с костяшкой. Техника выпускания второго мотка за первым. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать маут. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 45 | Техника метания маута на хорей в целом. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать маут. | Текущий. |  | |  |  |  |
|  | **Тройной прыжок.** | **3** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
| 46 | Техника прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и разбега. | 1 | Комплексный | **Уметь** правильно выполнять тройной прыжок. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 47 | Техника отталкивания и приземления. | 1 | Комплексный | **Уметь** правильно выполнять тройной прыжок. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 48 | Техника тройного прыжка с одновременным отталкиванием в целом. | 1 | Комплексный | **Уметь** правильно выполнять тройной прыжок. | Текущий. |  | |  |  |  |
|  | **Прыжки через нарты.** | **3** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 49 | Техника движении рук в сочетании с движении. | 1 | Комплексный | **Уметь** прыгать через нарты. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 50 | Техника разворота после преодоления 10 нарт. | 1 | Комплексный | **Уметь** прыгать через нарты. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 51 | Совершенствование техники прыжков через нарты. | 1 | Комплексный | **Уметь** прыгать через нарты. | Текущий. |  | |  |  |  |
|  | **IV четверть.** | **16** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
|  | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.** | **6** |
| 52 | Одновременный и попеременный бесшажные ходы. | 1 | Комплексный | **Уметь**проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 53 | Попеременный одношажный и одновременный одношажные ходы. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Комплексный | **Уметь**проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажныеходы. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | Комплексный | **Уметь**проходить дистанцию 2 км. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 55 | Подъем «полуелочкой». Торможение «Плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 2 км. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 56 | Коньковый ход. Спуск с горы, торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км, вольным стилем. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 2 км. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Учетный | **Уметь** проходить дистанцию 3 км. | Засечь время. |  | |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | **10** |  |  |  | 6«а» | | 6«б» | 6«в» |  |
| 58 | Высокий старт.Спринтерский бег. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 59 | Высокий старт. Челночный бег. Спринтерский бег. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 60 | Высокий старт. Старты из различных положений | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 61 | Бег 60м на результат. Эстафеты. | 1 | Учетный. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2 |  | |  |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту «перешагивания». | 1 |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 64 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Эстафеты. | 1 | Комбинированный | **Уметь** метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 65 | Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты. | 1 | Комбинированный | **Уметь** метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий. |  | |  |  |  |
| 66 | Бег 1000м . ОРУ. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать  дистанцию 1000 м | Текущий. |  | |  |  |  |
| 67 | Бег 1000м на результат. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат. | Бег на результат  Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20 |  | |  |  |  |
|  | **Всего:** | 68 | | | | | | | |  |