

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МБОУ "КАСПИЙСКАЯ ГИМНАЗИЯ №11"

РАССМОТРЕНО

ШМО

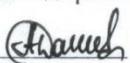
 Черевиченко В.В.

Протокол №1

от "29" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Далужева А.Д.

Протокол №1

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Ибрисов М.Ш.

Приказ №1

от "30" 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Черевиченко Вадим Викторович  
учитель физической культуры

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 класс**

Новая тема	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Литература
2	3	4	5	6	7	8	9	
Спринтерский бег, эстафетный бег		4	Вводный	1. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 1	
			Комбинированный	2. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	
			Совершенствование знаний, умений, навыков	3. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	
			Контрольный	4. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	Комплекс 1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	5.Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	6.Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Учетный	7.Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	8.Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Комплекс 1		
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	9.Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	10.Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство знаний, умений, навыков	11.Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 12 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенство знаний, умений, навыков	12.Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенство знаний, умений, навыков	13.Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1		
				Учетный	14.Бег 1200 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 15 минут	Без учета времени	Ком-плекс 1		
3	<b>Гимнастик а</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	15.Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство знание умений, навыков	16.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Совершенство знание умений, навыков	17.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Учетный	18.Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Ком-плекс 2		
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	19.Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
				Совершенство знание умений, навыков	20.Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство знание умений, навыков	21.Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
				Учетный	22.Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Ком-плекс 2		
		Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	23.Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Комплексный	24.Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Совершенство знание умений, навыков	25.Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Учетный	26.Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	12	Изучение нового материала	27.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	28.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	29.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	30.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комплексный	31.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенство ЗУН	32.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	33.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комплексн ый	34.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	35.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	технические приемы				
				Совершенство ЗУН	36.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	37.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	38.Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	18	Изучение нового материала	39.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	40.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	41.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	выполнять технические приемы				
				Комбинированный	42.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3		
				Комбинированный	43.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	44.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола					
				Комбинированный	45. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	46. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	47. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	48.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	49.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	50.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	51.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	приемы				
				Комбинированный	52.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	53.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 3		
				Комбинированный	54.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
				Комбинированный	55.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	приемы				
				Комбинированный	56.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Комплекс 3		
				Комбинированный	57.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	58.Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	59.Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	60.Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство	61.Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 4		
				Совершенство ЗУН	62.Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	63.Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	64.Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
				Комбинированный	65.Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
				Совершенство ЗУН	66.Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
				Контрольный	67.Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	68.Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		
				Комбинированный	69.Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		