Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозерка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано
Педагогическим советом
«28» августа 2020г.
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 54
«28» августа 2020г.
Директор школы_____
Левшина В.В.

Рабочая программа

по предмету «физическая культура»

6 класса

На 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Долгорук Антонина Александровна

ПЕСЧАНООЗЕРКА 2020г

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для 6 класса

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса общеобразовательной основной школы составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г.
3. Приказа об утверждении учебного плана № 52 от 20.08.2020г.
4. Рабочая программа по физической культуре (утвержденная приказом директора № 54 от 28.08.2020г.)
5. Организации учебного процесса в 2020-2021 учебном году в режиме работы школы № 55 от 28.08.2020г.
6. Рекомендации по материально-техническому оснащению учебного процесса по предмету «Физическая культура».

В процессе обучения физической культуры в 7 классе реализуется:
школьное образование по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

С учетом изучения предмета физическая культура направленна 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 корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Предмет «Физическая культура» является основной физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядка и т.п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работы по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности.

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа (по 3 час в неделю)

Планируемые предметные результаты

Обучающиеся научатся:
Формировать здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта: видах дыхания, значение питания, мерах предупреждения простудных заболеваний, планирование двигательного режима на день, самоконтроле, правилах безопасности при выполнении упражнений.
Обучающиеся получат возможность научиться: выполнять индивидуальные подобранные комплексы, организовывать тренировочную и игровую деятельность, осуществлять самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретенные знания и умения в

Содержание учебного предмета физическая культура 6 класс
102 часа (по 3 час в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (10 часов) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и брусьях.

Раздел 3. Баскетбол (17 часов). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Раздел 4. Волейбол (27 часов). Развитие скорости, координации движения.

Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (34 часа). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Учебно – тематическое планирование

Наименование раздела	**Количество часов**	**Нормативы**
Легкая атлетика	14	1
Гимнастика	10	1
Баскетбол	17	1
Волейбол	27	1
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	34	5
Итого	102	9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			План	факт	
1.	**Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов).** Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	01.09		Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.
2.	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1	04.09		ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Круговая эстафета.	1	07.09		ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
4.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	08.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х20 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».
5.	Бег-30 м .Низкий старт и стартовый разгон.	1	11.09		ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развитие скоростных качеств.
6	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	2	14.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача

7.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		15.09		эстафетной палочки.
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	18.09		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».
9.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м.	1	21.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч»
10 11.	Челночный бег 3х10м/с. Челночный бег 3х10м/с.	2	22.09 25.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч».
12.	Прыжок в длину с места.	1	28.09		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
13 14.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	2	29.09 02.10		ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.
15.	**Раздел 2. Гимнастика (10 часов)**. Т/Б на уроках	1	12.10		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.

	гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.				Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса.
16.	Акробатика. Кувырок назад.	1	13.10		Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра – эстафета с кувырками вперёд. Наклона вперёд из положения, сидя.
17.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1	16.10		Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости.
18.	Строевые упражнения. Акробатика.	1	19.10		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.
19 20 21 22.	Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения.	4	20.10 23.10 26.10 27.10		ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация.
23 24.	К.Н. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения.	2	30.10 02.11		Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: упражнения на

					перекладине: вис.
25.	**Раздел 3. Баскетбол (17 часов).** Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Урок – соревнования. Техника ловли и передачи мяча.	1	03.11		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета.
26.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	06.11		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
27.	Ведения мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1	09.11		Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
28.	Ведения мяча на месте.	1	10.11		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
29.	Ловля и передача мяча.	1	13.11		ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и

					высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
30.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди.	1	23.11		Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
31.	Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	1	24.11		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
32 33.	Ведения мяча, ловля и передача Ведения мяча, ловля и передача	2	27.11 30.11		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
34 35 36 37.	Броски в кольцо. Броски в кольцо. Броски в кольцо. К.Н. Броски в кольцо.	4	01.12 04.12 07.12 08.12		ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.

38 39.	Ловля ведения мяча Ловля ведения мяча	2	11.12 14.12		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .
40 41.	Учебная игра Баскетбол. Учебная игра Баскетбол.		15.12 18.12		ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
42.	**Раздел 4. Волейбол (27 часов)** Т/ б на уроках волейбола. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	21.12		Инструктаж. Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
43.	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	22.12		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.
44.	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку.	1	25.12		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.

					Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр.
45	Прием и передача мяча.	12	28.12		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.
46	Прием и передача мяча.		29.12		
47	Прием и передача мяча.		11.01		
48	Прием и передача мяча.		12.01		
49	Прием и передача мяча.		15.01		
50	Прием и передача мяча.		18.01		
51	Прием и передача мяча.		19.01		
52	Прием и передача мяча.		22.01		
53	Прием и передача мяча.		25.01		
54	Прием и передача мяча.		26.01		

55 56.	Прием и передача мяча. К.Н. Прием и передача мяча.		29.01 01.02		
57 58 59 60 61 62 63 64.	Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча.	8	02.02 05.02 08.02 09.02 12.02 15.02 16.02 19.02		ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.
65 66 67 68.	Техника защитных действий. Техника защитных действий. Техника защитных действий. Техника защитных действий.	4	01.03 02.03 05.03 09.03		ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
69.	**Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (32 часа)**. Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1	12.03		Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые

					упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.
70 71	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега.	2	15.03 16.03		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.
72 73.	Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий.	2	19.03 22.03		ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 – 5 минут.
74.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1	23.03		ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат. Эстафеты.
75 76.	Переменный бег. Переменный бег.	2	26.03 29.03		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Эстафеты.
77.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1	30.03		ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.
78 79.	Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции.	2	02.04 12.04		ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 7 минут.
80.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест.	1	13.04		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.

					Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – Упражнения на релаксацию.
81.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1	16.04		ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
82.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	19.04		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 - 3х30 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.
83	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1	20.04		ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
84.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	23.04		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
85.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	26.04		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.
86.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4х15 м. – тест.	1	27.04		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-

					силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Эстафеты.
87.	Метание мяча на дальность.	1	30.04		ОРУ на сопротивление в парах. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
88.	Метание мяча на дальность – учет.	1	03.05		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель».
89.	Прыжок в длину с места.	1	04.05		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
90.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	07.05		ОРУ со скакалками. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с разбега.
91 92.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега	2	11.05 14.05		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания и приземления. Многоскоки. Развитие прыгучести. Подвижные игры.
93.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	17.05		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с

					изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.
94.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 м	1	18.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
95.	Игра в футбол.	1	21.05		
96 97.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м Бег на средние дистанции. Бег 1000 м	2	24.05 25.05		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – Упражнения на релаксацию.
98.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест.	1	28.05		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1500 метров – Упражнения на релаксацию.
99.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м	1	31.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
100.	Игра в лапту.	1			
101.	Игра в футбол.	1			
102.	Игра в бадминтон.	1			

В 2020 – 2021 учебном году праздничные дни выпали на 08.03. и 10.05., а так же в 2020 – 2021 году 33 учебных пятницы По плану 102 часа по факту 99 часа (сокращение на 3 часа).