

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
*Калашникова Л.А.*  
Протокол № 4 от  
«29» сентября 2018 г.

«Согласовано»  
Заместитель руководителя МО УИР  
МАОУ «СОШ №124»  
*О.С. Назарова*  
«30» сентября 2018 г.

«Утверждено»  
Руководитель  
МАОУ «СОШ №124»  
*И.В. Масляченко*  
«30» сентября 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

**Чиртулов Евгений Сергеевич**

по физической культуре, 6 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

**2018-2019 учебный год**

**г. Пермь**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" (6 класс) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2007 года, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого гимнаста.

Содержание данного календарно-тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела “Подвижные игры” и на увеличение часов на раздел “Спортивные игры” (волейбол, баскетбол).

Целью физического воспитания в гимназии является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 6-х классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник “Физическая культура”, программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения

рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе “Спортивные игры” в 6-х классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперенного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

## Тематическое планирование

**6 класс**

№ п /	Наименование раздела програм	Тема урока	Кол-во часо	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контро ля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.

п	мы		в			обучающихся				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); 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	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м, специальные	<b>Уметь</b> пробегать с	Бег 60метр	Комплекс 1		

					беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	максимально й скоростью 60м	ов:  Мальч ики –  «5» - 10,0;  «4» - 10,6; «3» - 10,8  Девочк и –  «5» - 10,0;  «4» - 10,4;  «3» - 11,2			
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) 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		Комплексы 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Метание мяча на заданное	Уметь прыгать в длину с		Комплексы 1		

					расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология метания	разбега, метать мяч в мишень на дальность				
				Контроль ный	Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность	Оценк а техник и прыжк а в длину и метани е мяча в цель	Компле кс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинир ованный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 1000 м на результат	Мальч ики –  «5» - 5,00;  «4» - 5,30;  «3» - 6,00  Девочк и –  «5» - 5.30;  «4» - 6.00;  «3» -	Компле кс 1		



							6,20			
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 12 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 1		

					выносливости.					
				контроль ный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Бег без учёта време ни	Компле кс 1		
3	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастическ их упражнений.  <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Компле кс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Компле кс 2		

					способностей					
				Совершенство ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Комплек с 2		
				Контроль ный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценк а техник и выпол нения упраж нений	Комплек с 2		
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материал а	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		Комплек с 2		
				Совершенство ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные		Комплек с 2		

					площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения				
				Совершенствование ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплексы 2		
				Контрольный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценки а техники и выполнения прикладных упражнений	Комплексы 2		
		Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплексы 2		

					предметами. Развитие координационных способностей					
				Комплекс ный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатическ ие элементы раздельно и в комбинации		Компле кс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатическ ие элементы раздельно и в комбинации		Компле кс 2		
				Контроль ный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатическ ие элементы раздельно и в комбинации	Выпол нение кувырк ов на техник у. Лазани е по канату на рассто яние 4 м, 5 м,	Компле кс 2		

							6 м			
4	<b>Лыжная подготовка</b>		14	Изучение нового материала	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		

					в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.					
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим спуска наискось шагом.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		

					ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.					
				Изучение нового материал а	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижени я на лыжах		Компле кс 3		
				Комбинир ованный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижени я на лыжах		Компле кс 3		



					Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.					
				Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники и выполнения подъёма ступающим шагом	Комплекс 3		

					внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.					
				Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценк а техник и выпол нения подъё ма ступаю щим шагом	Компле кс 3		
				Комбинированный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценит ь техник у одновр еменн ого двухша жного хода.	Компле кс 3		

					упором. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости.					
				Контроль ный	Непрерывное передвижение до 6 км. Торможение упором.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику торможения упором	Комплекс 3		
				Контроль ный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Дистанция 1 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику одновременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения плугом.  <u><b>Мальчики:</b></u>  «5» -	Комплекс 3		

							6.00:  «4» - 6.30;  «3» - 7.00;  <u><b>Девочки:</b></u>  «5» - 6.30;  «4» - 7.00;  «3» - 7.30;			
	Спортивные игры			Контрольный	Лыжные гонки дистанция 2 км.  Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.  <u><b>Мальчики:</b></u>  «5» - 13.30;  «4» -	Комплекс 3		

							14.00; «3» - 15.00; <u><b>Девочк</b></u> <u><b>и:</b></u> «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3» - 15.30;			
		Баскетбол	16	Изучение нового материал а	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компле кс 3		
				Комбинир ованный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять		Компле кс 3		

					Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	правильно технические приёмы				
				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Оценки техник и ведения мяча	Комплекс 3		

					Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	правильно технические приёмы	с изменением направления и высоты отскока			
				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять		Комплекс 3		

					рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	правильно технические приёмы				
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно		Комплекс 3		



					движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	технические приёмы				
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценк а техник и броска мяча одной рукой от плеча в движе нии после ловли мяча	Компле кс 3		
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно		Компле кс 3		

					движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	технические действия				
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплексы 3		
				Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно		Комплексы 3		

					остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	технические приёмы				
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3		
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценки техник и броска одной рукой от плеча после остано	Комплекс 3		

					нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		вки			
				Комбинир ованный	Стойки и передвижения 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 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценк а техник и переда чи мяча в тройка х, в движе нии со смено й мест	Компле кс 3		
				Комбинир ованный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом . Развитие координационных способностей. Терминология	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Компле кс 3		

					баскетбола					
6	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплексы 4		

					выносливости					
				Контроль ный	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Оценк а без учёта време ни	Компле кс 4		
7	<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинир ованный	Высокий старт до 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	<b>Уметь</b> пробегать с максимально й скоростью 30 м		Компле кс 4		
				Комбинир ованный	Высокий старт до 15- 30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимально й скоростью 60 м		Компле кс 4		
				Совершен ствование ЗУН	Высокий старт до 15- 30 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие	<b>Уметь</b> пробегать с максимально й скоростью 60 м		Компле кс 4		

					скоростных качеств. Старты из различных положений					
				Контроль ный	Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров :  <u><b>Мальчи</b></u> –  «5» - 10.0;  «4» - 10.4;  «3» - 10.8;  <u><b>Девочки</b></u> –  «5» - 10.4;  «4» - 10,8;  «3» - 11,2;	Комплексы 4		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на		Комплексы 4		

				Комбинир ованный	Прыжок в высоту с 5- 7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ  Развитие скоростно- силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		Компле кс 4		
--	--	--	--	---------------------	---	--	--	----------------	--	--