

Рассмотрено на заседании МО
Учителей общественных наук и спорта
Руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
От «03» сентября 2018г

Утверждаю директор МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ №100
от «03» сентября 2018г

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа №1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по
Физической культуре 6 класс
На 2018- 2019учебный год

Составитель: Лазарева Е.В
Учитель физической культуры МКОУ ЛСОШ №1

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5-9 класса

Рабочая программы разработаны на основе:

- 1) Общей образовательной программы учреждения ;
- 2) Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2015;
- 3) Примерной программы по физической культуре 8-9 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2015;
- 4) В связи с распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. №1165 «О введении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) в Рабочую программу по предмету Физическая культура внесены изменения согласно государственных требований к уровню физической подготовленности обучающихся. Для реализации требований и выполнении нормативов комплекса «ГТО» используются методические рекомендации, новые тестовые базы данных индивидуально в соответствии с возрастными ступенями.

Данная программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской и районной Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, конькобежный спорт, ритмическая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся Предметные, метапредметные	личностные	Д/З	Дата проведения
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) 1.Высокий старт	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Предметные: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ком-плекс 1	
2.Высокий старт бег по дистанции	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Предметные: Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ком-плекс 1	
3.Беговые упражнения	Совершенствование	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Предметные:Выполнять технику спринтерского бега Метапредметные:Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку на основе освоения знаний и имеющего опыта	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Ком-плекс 1	

4.Бег на результат 30м, 60м.	Совершенствованная	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Предметные:Выполнять технику спринтерского бега Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплекс 1	
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Предметные:Выполнять технику спринтерского бега Метапредметные: Характеризовать действия и поступки давать им объективную оценку на основе освоения знаний и имеющего опыта	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. Находить с ними общий язык и общие интересы	Комплекс 1	
1	2	3	4	5	6	7
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча беговые упражнения 5.Подбор разбега	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Предметные: Выполнять технику прыжка в длину « согнув ноги»и метание мяча Метапредметнык:планировать деятельность, распределять нагрузкии отдых	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	

6.Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Предметные: Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги»и метание мяча Метапредметные:планировать деятельность, распределять нагрузкуи отдых	Находить ошибки, отбирать способы их исправления производить самооценку при выполнении техники прыжка	Комплекс 1	
7Прыжок с 7-9 шагов. 8.Отталкивание, приземление.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Предметные: Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги»и метание мяча Метапредметные: производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка	Оказывать помощь сверстникам находить с ними общий язык	Комплекс 1	
9.Прыжок на результат	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метании	Предметные: Выполнять технику прыжка в длину «способом согнув ноги»и метание мяча Метапредметные:Технически правильно выполнять двигательные упражнения	Активно включаться в общение и взаимодействия ссверстниками	Комплекс 1	

10.Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1000 м).Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие	Предметные:Выполнять технику бега на средние дистанции	Проявлять положительные качества и упра	Комплекс 1	
11.бег в равномерном темпе. 12.Бег 1000м.	Комбинированный	Выносливости	Предметные:Выполнять технику бега на средние дистанции	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях		
13.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 14.равномерный бег. Бег 10 мин	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин).Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Предметные:Уметь <i>бегать в равномерном темпе</i> (до 20 мин) Метапредметные:планировать собственную деятельность Распределять н	Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и интересы	Комплекс 1	

15.Преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег.Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные:Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Комплекс 1	
16.Бег10мин	Совершенствования	Равномерный бег.Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные:Уметь бегать в равномерном темпе	Активно включаться в общение и взаимодействие	Комплекс 1	
17.Бег 12мин	Совершенствования	Равномерный бег.Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Предметные:Уметь бегать в равномерном темпе	Со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Комплекс 1	

18.Бег 13мин	Совершенствования	Равномерный бег.Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные:Уметь бегать в равномерном темпе	Уважения и доброжелательности	Комплекс 1	
19.Стойки и передвижения.	Совершенствования	Равномерный бег.Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные:Уметь бегать в равномерном темпе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 1	
20.Техника верхнего удара 21.Удары на точность	Совершенствования	Равномерный бег.Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные:Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные:технически правильно выполнять двигательные	управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Комплекс 1	
Гимнастика						

Висы. Строевые упражнения	Изучение	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2	
1	2	3	4	5	6	7
31.Перестроения, строевой шаг.	Совершенствованная	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Предметные: уметь выполнять строевые упражнения, висы Метапредметные: планировать деятельность, распределять нагрузку и	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Комплекс 2	
32.Размыкание и смысмыкания	Совершенствованная	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, висы Метапредметные: находить	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач	Комплекс 2	
50.Подтягивание.Подъем переворотом	Совершенствованная	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем	Предметные: Уметь выполнять строевые	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам	Комплекс	
51Сед ноги врозь(м) Вис присев(д)	Совершенствованная	переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей				
52-53 Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, висы Метапредметные: находить	Находить с ними общий язык, и общие интересы	Комплекс 2	

Строевые упрж-я Упражнения на гимна-й скамей-ке	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Метапредметные: при выполнении заданий отбирать	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 2	
Прыжок ноги врозь	Совершенствование	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Метаредметные: исправления производить оценку технике	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7
Эстафеты	Совершенствование	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 2	
ОРУ в движении	Совершенствование	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Предметные: Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		Комплекс 2	
Прыжок ноги врозь	Совершенствование	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Предметные: Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Комплекс 2	

	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		К о м- п
Акробатика. 33.кувырок вперед, стойка на лопатках.	Изучение нового	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач	К о м- п
34.Кувырок назад	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, висы Метапредметные: находить	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам	К о м- п
35. Два кувырка вперед слитно	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, висы Метапредметные: находить	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам Находить с ними общий язык, и общие интересы	К о м- п
			Предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, Метапредметные: при выполнении заданий	Находить с ними общий язык, и общие интересы	
			предметные: Уметь выполнять строевые упражнения, о Метаредметные: исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	

36.«мост из положения стоя.	Совершенствование	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Предметные: Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Метапредметные: технически	Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Комплекс 2
37.ОРУ с мячом, два кувырка слитно в вперед.	Совершенствование	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Предметные: Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Метапредметные: давать	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык	Комплекс 2
38.Комбинация из разученных элементов	Учет	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей	Предметные: Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Метапредметные: производить самооценку выполнения комбинации упражнений	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Комплекс 2

Спортивные игры

Волейбол 21.Стойки и передвижения игрока	Изучение нового материала	Стойки и передвижения 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	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык	Комплекс 3
---	---------------------------	---	---	---	------------

22.Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Предметные:Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Комплекс 3
23.Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Предметные:Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные:технически правильно выполнять двигательные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплекс 3
24. Передача мяча над собой	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Предметные:Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: действия. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	Комплекс 3
25.передача мяча двумя руками сверху	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Предметные:Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные:находить ошибки при выполнении учебных заданий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплекс 3

26. Прием мяча двумя руками снизу	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: применять технические приемы при игре в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	Ком- плекс 3
27. Прием мяча через сетку.	Компле ксный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Ком- плекс 3
28. Нижняя прямая подача	Компле ксный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия	Личностные: Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	
29. Передача мяча двумя руками в парах через сетку	Компле ксный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: производить самооценку выполнения технических приемов	Проявлять положительные качества личности, и управлять своими эмоциями.	Ком- плекс 3

30. Нижняя прямая подача в заданную зону.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Комплекс 3
45. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Совершенство		производить самооценку выполнения технических приемов		
46. Прямой нападающий удар.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять положительные качества личности, и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Комплекс 3

47. Передача мяча в движении	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Комплекс 3
------------------------------	--------------	---	--	---	------------

48. Прием мяча после подачи.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 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	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: Находить ошибки при выполнении учебных заданий	Проявлять положительные качества личности	Комплекс 3
49. Эстафеты, прием мяча от сетки	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	Комплекс 3
54-55. Нижняя прямая подача с 5-6 м	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять положительные качества личности	Комплекс 3

56-57. Прямой нападающий удар.		из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; Метапредметные: выполнять технические приемы на высоком уровне	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	
58. Перемещения в стойке, остановки	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Предметные: Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; Метапредметные: выполнять технические приемы. На высоком уровне	Активно включаться в общение сверстниками принципах уважения	Комплекс на 3
59-60. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Совершенствования	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
Баскетбол	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Предметные: Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: применять технические приемы при игре	Проявлять положительные качества личности	Комплекс 3
40. Ведение мяча на месте	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча	Предметные: Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; Метапредметные: применять технические приемы при игре	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Комплекс 3
41. Ведение мяча в средней стойке	Комбинированный	ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой	Предметные: Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Активно включаться в общение сверстниками принципах уважения	

Передача мяча двумя руками от груди на месте	Комбинированный	от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи,	выполнять технические приемы. Метапредметные:	Проявлять положительные качества личности	
Ведение мяча в движении			проявлять находчивость в решении игровых задач		

		броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
Стойки и передвижения Остановка двумя шагами.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		

42.Передача мяча одной рукой от плеча.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Предметные:Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Метапредметные: проявлять находчивость в решение игровых задач приемы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	
43.Передача мяча одной рукой от плеча в движении	Комбинированный	Стойки и передвижения 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 с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2,3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Предметные:Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; Метапредметные: применять технические приемы при игре	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения	
44.Ведение мяча с разной высоты отскока	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Предметные:Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; Метапредметные:выполнять технические приемы. На высоком уровне	Проявлять положительные качества личности	

		Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3x3). Развитие координационных способностей			
Бросок двумя руками снизу после ловли	Комбини- ро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Предметные Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Проявлять положительные качества личности	
61. Ведение, остановка, бросок.					
62. Ведение мяча с изменением скорости.	Комбини- ро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Предметные Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения	
63. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	Комбини- ро- ванный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Предметные Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
64. Бросок мяча одной	Изучение нового матери-	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после	Предметные Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;		

рукой от плеча на месте и в движении.	Комбинированный	остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей	выполнять технические приемы		
---------------------------------------	-----------------	---	------------------------------	--	--

65. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Предметные Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	
66. Перехват мяча	Комбинированный				
67. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
68. Передачи мяча в тройках	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	

Передачи в тройках со сменой места	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
69. Вырывание и выбивание.					
70. Передача мяча в тройках в движении со сменой места					

Кроссовая подготовка					
71-73. Бег по пересеченной местности.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: планировать собственную	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	
74-75. преодоление препятствий беговые упражнения					
преодоление препятствий	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: распределять нагрузку и отдых.	Проявлять положительные качества личности.	
Равномерный бег	Совершенствования				

76-77. Бег 12мин	Совершенство вания	Равномерный бег Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: промзводить самооценку техники бега	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство
78-79. Бег 13мин	Совершенство вания Совершенство вания	Равномерный бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе Метапредметные: распределять нагрузку и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство
Легкая атлетика				
Спринтерский бег, эстафетный бег (ч) 80..Высокий старт	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м) Метапредметные: планировать собственную деятельность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство

81.. Беговые упражнения . бег по дистанции	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м) Метапредметные: Прояв	Личностные: проявлять положительные качества личности. управлять своими эмоциями	К О М
82.. Высокий старт, финиширование.	Совершенство вания	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м) Метапредметные: произв	к активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	К О М

83. Бег 60м	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м) Метапредметные: находить ошибки, отбирать	К проявлять положительные качества личности. управлять своими эмоциями	К О М П
84. Бег на результат.	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Предметные: Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м) Метапредметные: производить самооценку и	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	К О М П
85..Прыжок в длину. Метание малого мяча Беговые упражнения	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3- 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Предметные: Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия	К проявлять положительные качества личности. управлять своими эмоциями	К О М П Л Е
86-87.Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Предметные: Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	
88-89..Прыжок в длину. Метание на дальность	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега . Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Предметные: Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	К проявлять положительные качества личности. управлять своими эмоциями	
90.Метание мяча с	Комби	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом	Предметные Уметь:	со сверстниками активно	

3-5 шагов.	нированной	«перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро-стно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	включаться в общение и взаимодействие		
91.Прыжок, метание на дальность.	Комбинирующей					

92. Бег на результат	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Предметные Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство		
Прыжок в длину. Метание малого мяча	Комбинирующей	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Предметные Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	со сверстниками активно включаться в общение и взаимодействие		
93.Прыжок отталкивание. Метание мяча.						
94. Подбор разбега.						

Метание с 5-6 шагов.	Комбини до- ванный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	трудолюбие и упорство
95. Прыжок полет.	Комбини до- ванный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Предметные Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство
96. Метание мяча с 5-6 шагов разбега				
97. Прыжки, метание мяча на дальность				
		Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	предметные Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство

--	--	--	--	--

98-99. Обучение ударам битой по мячу боком	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Предметные Уметь: метать мяч на дальность в парах. : подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Осваивать их самостоятельно , выявлять и устранять	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями
100-101. Обучение ударам битой по мячу «прямо»	Комбинированный	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подбрасывание и удары битой по мячу	Предметные Уметь: подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. Описывать технику освоенных игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно выявлять и	со сверстниками активно включаться в общение и взаимодействие проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями проявлять дисциплинированность
102. Обучение ударам битой по мячу «влево».	Комбинированный	ОРУ. Передачи мяча в четвертках. Специальные беговые упражнения. удары сверху	Предметные Уметь: метать мяч на дальность в парах. подбрасывать мяч, ударять битой по мячу. . Описывать	трудолюбие и упорство со сверстниками активно включаться в общение и взаимодействие проявлять
102. Обучение ударам битой по мячу «влево».	Комбинированный	. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Предметные Уметь: метать мяч на дальность, подбрасывать мяч, ударять битой по мячу.	положительные качества личности, управлять своими эмоциями проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство