Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Объединенная средняя общеобразовательная школа №6 им. В.А. Сулева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОСОШ №6

им. В.А.Сулева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Попова/

приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень общего образования (класс): *основное общее образование, 6 класс*

Количество часов: 70 ***часов***

Учитель: ***Бадиров И.З***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», для учащихся 6 класса составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы/ Автор-составитель В.И. Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017 год.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура, 6 класс»; В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.:Просвещение, 2017 год.

Год составления: август 2021г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе составлена по ФГОС второго поколения основного общего образования на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;

-Федерального образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010 года;

-Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г» О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ» №1897 от 17.12.2010 года»

-Примерной программы основного общего образования, составленной в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания 1 – 11 классов» (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2017 год.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 5-7 класс. Автор М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2017 год.

-Учебному плану ОУ

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ОСОШ №6 им. В.А. Сулёва на 2021 – 2022 учебный год, наличием праздничных дней, расписанием учебных занятий МБОУ ОСОШ №6 им. В.А. Сулёва в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 2021 – 2022 учебном году в 6 классе будет реализована в объеме  **6кл. 70ч.**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в школе предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Количество часов | Учебники |
| Базовый | Типовая | 6 | 2 | Просвещение. 2017 год.  Физическая культура 5-7 кл.\ под ред. М.Я. Виленского |

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент заменяется кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», направлена на достижение следующих целей: развитие физических качеств. воспитание бережного отношения к собственному здоровью, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, освоение системы знаний о занятиях физической культуры, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Вариативная включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков и 1 час урочного времени в 1 четверти.

Важной особенностью образовательного процесса школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 6 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже приведённых в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образовании.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классах**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | 6 класс |
| 1 | ***Базовая часть*** | **45** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | 6 |
| 1.2 | Спортивные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 4 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **25** |
| 2.1 | Спортивные игры | 13 |
| 2.2 | Региональный компонент | 12 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку |  |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места  Подтягивания в висе лёжа, кол-во раз  Подтягивания в висе, кол-во раз  Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз  Лазание по канату на расстояние 6м |  |  |
| Выносливость | Бег 1500 м |  |  |
| Координация | Последовательное выполнение 5 кувырков вперёд, с |  |  |

**Задачи** физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

-на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

--развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний личной гигиены, правилах закаливания, профилактике нарушений осанки;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

-составлять и выполнять комплексы утренней и корригирующей гимнастики;

-выполнять акробатические, гимнастические. легкоатлетические упражнения;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием

-осуществлять помощь в судействе соревнования.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол. час.** | **Основные виды учебной деятельности** | **Вид контроля** | **План**  **проведения** | **Факт**  **проведе**  **ния** |
| 1. | **Инструктаж по технике безопасности** | 1 | **Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой** **помощи).** Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  | 2.09 |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика** Футбол. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. **Тестирование.** | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением (30 – 60 м). Старты из различных И. П.  **Тестирование: подтягивания в висах; прыжок в длину** **с места**.  Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. |  | 3.09 |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика** Футбол.  Высокий старт.  Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Передача правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному мячу. |  | 9.09 |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика** Футбол.  Финальное усилие. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 2 – 3 серии по 10-15 метров. Передачи на точность: в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Эстафеты, встречная эстафета. |  | 10.09 |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика** Футбол.  Развитие скоростных способностей. Ведение мяча. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  **Бег 60 метров – на результат.**  Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. |  | 16.09 |  |
| 6. | **Лёгкая атлетика** Футбол.  Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ведения мяча. | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с).  Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Учебная игра. |  | 17.09 |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика** Футбол.  Развитие скоростной выносливости. Совершенствование ведения мяча. | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 х 150 м  (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях. Учебная игра. |  | 23.09 |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика**  Футбол. Развитие скоростной выносливости.Совершенствование ведения и передачи мяча | 1 | Развитие скоростной выносливости  в беге до 300 м. Совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях. Учебная игра. |  | 24.09 |  |
| 9 | **Лёгкая атлетика** Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Изучение техники метания мяча. Метание на заданное расстояние. |  | 30.09 |  |
| 10 | **Лёгкая атлетика** Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. |  | 1.10 |  |
| 11 | **Лёгкая атлетика** Метание мяча  на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | 7.10 |  |
| 12 | **Лёгкая атлетика** Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. | 1 | Развитие выносливости в беге до 800м. Специальные беговые упражнения.**Прыжки в длину с места – на** **результат.**  Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов) с целью отработки движения ног вперед. |  | 8.10 |  |
| 13 | **Лёгкая атлетика** Развитие координационных способностей, развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости в беге  до 1000 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину  с разбега (правильность приземления). |  | 14.10 |  |
| 14 | **Лёгкая атлетика** Развитие координационных способностей, развитие выносливости. | 1 | Развитие выносливости в беге  до 1500 м. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки  в длину с разбега (отталкивание). |  | 15.10 |  |
| 15. | **Лёгкая атлетика** Прыжок в длину  с разбега. Развитие выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки  в длину с 5 – 7 шагов разбега.  **Бег 1500 м на результат.** |  | 21.10 |  |
| 16. | **Лёгкая атлетика** Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.  **Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат**. |  | 22.10 |  |
| 17 | **Гимнастика**  Основы техники безопасности и профилактики травматизма. | 1 | **Повторный инструктаж по технике безопасности по ФК**  **(занятия на материале гимнастики с основами акробатики).**  Теория: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  Изучение перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 28.10 |  |
| 18 | **Гимнастика** Основные прикладные действия:  гимнастика с основами акробатики. Двигательные  умения. | 1 | Акробатика: совершенствование техники перекатов, кувырка вперёд. Строевые упражнения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 11.11 |  |
| 19 | **Гимнастика**  Основные прикладные действия: гимнастика с основами акробатики.  Двигательные  Умения. | 1 | Акробатика: совершенствование техники кувырков вперёд, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М.), назад в полушпагат (Д.). Д. – упражнения на равновесие: ходьба большими шагами, выпадами, повороты на 90\*, 180\*; М. - развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах. Строевые упражнения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 12.11 |  |
| 20 | **Гимнастика**  Основные прикладные действия: гимнастика с основами акробатики. Развитие основных физических качеств. | 1 | Акробатика: совершенствование техники кувырков вперёд, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М.), назад в полушпагат (Д.)Д. – упражнения на равновесие: ходьба большими шагами, выпадами, повороты на 90\*, 180; М. - развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах. Строевые упражнения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением, сведением. |  | 18.11 |  |
| 21 | **Гимнастика**  Основные прикладные действия: гимнастика с основами акробатики. Развитие основных физических качеств. | 1 | Д. – упражнения на равновесие: упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранение равновесия. М. - развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд – перекат - стойка на лопатках – перекат - кувырок назад -мост. Стойка на голове с согнутыми ногами (М.), мост из положения, стоя с помощью (Д.). Эстафеты. |  | 19.11 |  |
| 22 | **Гимнастика**  Основные прикладные действия: гимнастика с основами акробатики. | 1 | Строевые упражнения: выполнение команд. Акробатика: стойка на голове с согнутыми ногами (М.), мост из положения, стоя с помощью (Д.). Упражнения в висах:  М. - изучение техники: вис согнувшись и прогнувшись;  Д. - изучение смешанных висов.  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.Эстафеты на координацию. | **Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений.** | 25.11 |  |
| 23 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упражнения: выполнение команд.  Висы: М. - совершенствование техники: вис согнувшись и прогнувшись; Д. - совершенствование смешанных висов. Лазание по канату: изучение техники лазания по канату в три приёма. Развитие силовых качеств посредством упражнений с набивными мячами, подтягивания в висах. Перетягивание каната. Подвижные игры. |  | 26.11 |  |
| 24 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упражнения: выполнение команд. Висы: М – совершенствование техники: вис согнувшись и прогнувшись; Д. - совершенствование смешанных висов. Лазание по канату: совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Развитие силовых качеств посредством упражнений: подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа. |  | 2.12. |  |
| 25 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упражнения: выполнение команд.  **Висы.** Лазание: совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Изучение техники перелезания через препятствие. Эстафеты с преодолением препятствий. | **проверка техники выполнения – вис согнувшись и прогнувшись; Д. - выполнение смешанных висов.** | 3.12 |  |
| 26 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств: силовая подготовка. | 1 | Строевые упражнения: выполнение команд. Лазание: совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Опорный прыжок: изучение техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Эстафеты на развитие прыгучести. |  | 9.12 |  |
| 27 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств: силовая подготовка. | 1 | **Лазание:**  Опорный прыжок: изучение техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись Эстафеты на развитие прыгучести. | **проверка техники лазания по канату в три приёма.** | 10.12 |  |
| 28 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упражнения: выполнение команд. Опорный прыжок: совершенствование техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Развитие силовых качеств  в подтягиваниях в висах. Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. |  | 16.12 |  |
| 29 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств. | 1 | Опорный прыжок: совершенствование техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах. Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. |  | 17.12 |  |
| 30 | **Гимнастика** Развитие основных физических качеств. | 1 | Теория: «Основы выполнения гимнастических упражнений».  **Опорный прыжок.** | **проверка техники опорного прыжка на горку матов)** | 23.12 |  |
| 31 | **Спортивные игры**  Двигательные  умения (координация | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой руками в движении. Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты с использованием изученного материала. |  | 24.12 |  |
| 32 | **Спортивные игры**  Двигательные  умения  (координация). | 1 | Изучение стойки баскетболиста. Передвижения в стойке. Правила соревнований в баскетбол. Изучение техники ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Изучение техники челночного бега. |  | 30.12 |  |
| 33 | **Т.Б. на спортиграх.** | 1 | **Инструктаж по Т. Б.** Техника безопасности на материале л/атлетики, баскетбола.Теоретические сведения: - Оказание первой помощи.  - Дневник самоконтроля. |  | 13.01 |  |
| 34 | **Спортивные игры**  Двигательные умения на материале баскетбола. | 1 | Развитие координации посредством челночного бега.  Изучение терминологии игры  в баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».  Игра в мини-баскетбол. |  | 14.01 |  |
| 35 | **Спортивные игры**  Двигательные  умения на материале  баскетбола. | 1 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой  в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | **Проверка навыка выполнения челночного бега.** | 20.01 |  |
| 36 | **Спортивные игры**  Двигательные умения на материале  баскетбола. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений на пресс ( поднимание туловища из И. П. лёжа, руки за головы.).  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты: « Вызов номеров»,  «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  | 21.01 |  |
| 37 | **Спортивные игры**  Двигательныеумения на материале  баскетбола. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений на пресс (поднимание туловища из И. П. лёжа, руки за головы).  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой  в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. |  | 27.01 |  |
| 38 | **Спортивные игры** Двигательные умения на материале баскетбола. | 1 | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой  в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. |  | 28.01 |  |
| 39 | **Спортивные игры**  Развитие двигательных действий на базе баскетбола. | 1 | Развитие скоростных качеств  в эстафетах с элементами баскетбола. Мини-баскетбол. | **Проверка навыка выполнения ловли и передачи мяча на месте, в движении в парах.** | 3.02. |  |
| 40 | **Спортивные игры**  Развитие двигательных действий на базе  баскетбола. | 1 | Совершенствование техники ведения ведущей и неведущей рукой мяча с изменением направления, высоты отскока.  Эстафеты с элементами ведения мяча.  Мини-баскетбол. |  | 4.02 |  |
| 41 | **Спортивные игры**  ОФК. Развитие  двигательных  действий на базе  баскетбола. | 1 | Изучение комплекса упражнений  на развитие гибкости.  Мини-баскетбол. | **Проверка навыка ведения мяча с изменением направления, высоты отскока** | 10.02 |  |
| 42 | **Спортивные игры**  ОФК. Развитие  Двигательных  действий на базе  баскетбола. | 1 | Совершенствование техники бросков мяча с места одной рукой, двумя руками. Изучение бросков после ведения. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину  с места.  Эстафеты с элементами баскетбола. |  | 11.02 |  |
| 43 | **Спортивные игры**  ОФК. Развитие  двигательных действий на базе баскетбола. | 1 | Развитие выносливости в беге  до 500 м – 600 м.  Подвижная игра «Мяч капитану». | **Проверка навыка выполнения бросков мяча с места.** | 17.02. |  |
| 44 | **Спортивные игры**  Развитие основных физических качеств. Развитие двигательных действий на основе  волейбола. | 1 | Изучение стойки волейболиста, передвижений в стойке волейболиста.  Развитие прыгучести посредством прыжков со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой на развитие прыгучести |  | 18.02 |  |
| 45 | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 1 | Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.  Развитие прыгучести посредством прыжков со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой на развитие прыгучести. |  | 24.02 |  |
| 46 | Совершенствование техники верхней передачи мяча. | 1 | Совершенствование техники верхней передачи мяча. Изучение техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Игра «Пионербол». | **Проверка навыка в прыжках через скакалку.** | 25.02. |  |
| 47 | Совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой. | 1 | Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения  в постановке головы, плеч, позвоночного столба.  Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | **Контроль осанки в движении.** | 3.03 |  |
| 48 | Закрепление навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой. | 1 | Закрепление навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.  Игра «Перестрелки» (с 2 мячами) |  | 4.03. |  |
| 49 | **Проверка навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.** | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.  Игра «Перестрелки» (с 2 мячами). | **Проверка навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.** | 10.03 |  |
| 50 | Эстафеты с мячами на развитие координации. | 1 | Изучение техники нижней прямой подачи мяча (3-6 м от сетки)  Прыжки в длину с места.  Эстафеты с мячами на развитие координации. |  | 11.03. |  |
| 51 | **Лёгкая атлетика** Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: изучение техники прыжков в высоту (с прямого разбега)  Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. |  | 17.03. |  |
| 52 | **Лёгкая атлетика**  Двигательные  действия.  Прыжки в высоту. | 1 | Прыжки в высоту: совершенствование техники прыжков в высоту (с бокового разбега – с 3-5 шагов разбега)  Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры |  | 18.03. |  |
| 53 | **Лёгкая атлетика**  Двигательные  действия.  Прыжки в высоту. | 1 | Прыжки в высоту: закрепление техники прыжков в высоту способом «перешагивание» (3-5 шагов разбега)  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. |  | 31.03. |  |
| 54 | **Лёгкая атлетика**  Двигательные  действия.  Прыжки в высоту. | 1 | Прыжки в высоту: закрепление техники прыжков в высоту способом «перешагивание».  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. | **Подведение итогов 3 четверти.** | 1.04. |  |
| 55 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (силовых). | 1 | **Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а,** **спортиграм.**  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств (упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа). Обучение, освоение ловли и передачи мяча. |  | 7.04 |  |
| 56 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (силовых). | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств (упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа). Обучение, освоение ловли и передачи мяча. |  | 8.04 |  |
| 57 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (силовых). | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Освоение ловли и передачи мяча. | **Подтягивания в висах на результат.** | 14.04 |  |
| 58 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение техники челночного бега.  Совершенствование ловли и передачи мяча. | **Сгибание рук в упоре** **лёжа на результат.** | 15.04 |  |
| 59 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники челночного бега. Преодоление полосы препятствий. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. |  | 21.04 |  |
| 60 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие координационных способностей. | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. |  | 22.04. |  |
| 61 | Баскетбол. Развитие координационных способностей. |  | . Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении |  | 28.04 |  |
| 62 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку (скиппинг). Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. |  | 29.04 |  |
| 63 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку (скиппинг).  Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. | **Проверка навыка выполнения прыжков через скакалку.** | 5.05. |  |
| 64 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку (скиппинг). |  | 6.05 |  |
| 65 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (скоростно-силовых). | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из И. П. сидя. Броски двумя руками с места. |  | 12.05. |  |
| 66 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (скоростно-силовых). |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из И. П. сидя. |  | 13.05 |  |
| 67 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (скоростно-силовых). | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из И. П. сидя. | Зачёт | 19.05 |  |
| 68 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств (скоростно-силовых). | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из И. П. сидя. Броски двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места. |  | 20.05. |  |
| 69 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  | 26.05. |  |
| 70 | **Лёгкая атлетика** Баскетбол. Развитие физических | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из И. П. сидя. Броски двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места. |  | 27.05 |  |
|  | **Итого:** | 70 |  |  |  |  |