

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алдан-Маадырская средняя общеобразовательная школа  
им. Ооржака Т-Б.А. Сут-Хольского кожууна Республики Тыва

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей

Протокол №  
от «21» августа 2023 г.  
Руководитель МО: Соржак

Согласовано  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

Сарыглар  
Сарыглар С.С.  
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю  
Директор школы  
Ондар Е.Ы.  
Приказ № 60  
«1» сентября 2023 г.



Рабочая программа

по физической культуре

предмет

2023-2024

учебный год

6 класс 3 часа, в неделю, 30 год 102 ч.

Класс, количество часов в неделю и за год

ФИО учителя: Ооржак Жопуча К.

Должность: учитель физической культуры

Категория: первая

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 класса.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПШ учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре (бкласс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		VI	75	6 Класс
1	Базовая часть			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)		18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		18	
1.4	Легкая атлетика		39	
2	Вариативная часть Национальные игры		27	
2.1	Баскетбол		27	
	Итого		102	

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*б класс.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

*6 класс.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

*6 класс.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

## **1.4. Приемы закаливания.**

*6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

## **1.5. Подвижные игры.**

### *Волейбол*

*6 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### *Баскетбол*

*6 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*6 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

*6 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 1.8. Кроссовая подготовка.

*6 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,8	10,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	180
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 1500 м, мин	7/30	8,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						П л а н	Ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	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	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Компл экс 1	04.09	
	Комбинированный	Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Компл экс 1	9.09	
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Компл экс 1	14.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
		ных качеств. Старты из различных положений					
	Совершенствования	Бег (30 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Текущий	Компл екс 1	14.09	
	Контрольный	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Компл екс 1	16.09	
Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Высокий старт 15-30м .Финиширование. Прыжок в длину с места на результат	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места ; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Компл екс 1	15.09	
Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Бег на результат 60 м.Развития скоростных качеств.	<i>М 5-10.0с. 4-10.6.с. 3.-10.8. Д:5- 10.4 с. 4-10.8.с. 3.- 11.2.с.</i>	Текущий	Компл екс 1	18. 09.	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега Отталкивание.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Компл экс 1	11.09	
	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Компл экс 1	23.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-8 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Бег (1000 м).	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Компл экс 1	24.09	
	Комбинированный			М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; Д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин			
Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Бег на результат 100м. ОРУ .	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 1	16.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
преодолены препятствий (9 ч)	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега						
	Совершенствования	Бег на результат (1000 м) Развитие выносливости	М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; Д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 «3» – 6,20.	Текущий	Компл екс 1	29. 09.	
	Совершенствования	ОРУ без предмета. Челночный бег 3x10м Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 1	17. 10.	
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Спортивные игры «Лалта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 1	3.10	
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Спортивная игра «Лалта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 1	6.10	
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Спортивная игра «Лалта». Баскетбол Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 1	8.10	
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по пересеченной местности. игра волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл екс 1	10.10	
	Учетный	Равномерный бег 18 мин. Игра в футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин	Компл екс 1	16.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Спортивная игра «Лапта». Общеразвивающие упражнения	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Компл екс 2	15.10	
	Совершенствования	Игра в мини-футбол Развитие выносливости.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Компл екс 2	17. 20.	
		Равномерный бег 18 м. Игра в «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Компл екс 2	20. 20.	
	Совершенствования	Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Компл екс 2	20.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	ОРУ в движениях, эстафеты.. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Компл экс 2	21.10	
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Повороты в движениях. Учебная игра в баскетбол.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Компл экс 2	22.10	
		Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов четверти.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Компл экс 2	30.10	
	Совершенствования	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (М)	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Компл экс 2	10.11	
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Компл экс 2	12.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
Акробатика. Лазание (6 ч)	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Компл екс 2	<i>А.А.</i>	
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Компл екс 2	<i>А.А.</i>	
	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь. О Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). РУ в движении	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2	<i>А.А.</i>	
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2-мя руками в парах нгад собой.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2	<i>А.А.</i>	
	Комплексный	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывание мяча Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2	<i>А.А.</i>	
	Совершенствования	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно	Текущий	Компл екс 2	<i>А.А.</i>	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Развитие координационных способностей	и в комбинации				
	Совершенствования	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл экс 2	28.11	
	Учетный	Стойки передвижения игрока. Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и над собой. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м	Компл экс 2	21.12	

**Спортивные игры (45 ч)**

Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	03.12	
	Комбинированный	Эстафеты. Комбинации и разученных элементов в парах. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	05.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Тактика свободного нападения . Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	<i>08.12.</i>	
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	<i>10.12.</i>	
	Совершенствования	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	<i>10.12.</i>	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	15.12	
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	17.12	
	Комплексный	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Компл екс 3	19.12	
	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Компл екс 3	22.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	<i>24.12</i>	
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Компл экс 3	<i>26.12</i>	
	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	<i>28.01</i>	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	<i>30.01</i>	

1	2	3	4	5	6	7	8
		Игра по упрощенным правилам Подведение итогов четверти.					
Совершенствования	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	<i>19.07</i>		
Совершенствования	. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	<i>19.07</i>		
Совершенствования	Ведения мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой	Компл екс 3	<i>21.07</i>		

1	2	3	4	5	6	7	8
	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	28.01	
	Совершенствования						
Баскетбол (27 ч)	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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл екс 3	30.01	
				подачи мяча			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	01.08	
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Компл экс 3	06.08	
	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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	11.08	

	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Компл екс 3	
--	-----------------	---	--	---------	----------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>два шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>выполнять технические приемы</p>			17.02	
	Изучение нового материала	<p>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 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей, Терминология б/б</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Компл экс 3	18.02	
	Комбинированный	<p>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 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Компл экс 3	18.02	
	Комбинированный	<p>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</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Компл экс 3	15.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
		с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей					
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. . .	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Компл экс 3	27.02	28.02	
Комбинированный	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки						
Комбинированный	Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.						
Комбинированный	Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	28.02	29.02	
Комбинированный	Нападение быстрым прорывом.						
Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	28.02	29.02	

1	2	3	4	5	6	7	8				
	Изучение нового материала	Равномерный бег.( 10мин) Развитие выносливости.	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	Текущий	Компл экс 3	13.03					
	Комбинированный	Равномерный бег ( 15мин). Спортивная игра «Лapta»									
	Комбинированный	Равномерный бег.( 17 мин).ОРУ без предмета									
	Комбинированный	Легкоатлетические упражнения. Бег 6-ти минутный .									
	Комбинированный	Спортивная игра « Лapta». Развитие координационных способностей.									
	Комбинированный	Равномерный бег по пересеченной местности .( 19 мин).									
	Комбинированный	Бег 2000м. Развитие выносливости.									
	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон.									
	Комбинированный							Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Компл экс 3	17.04	
	Комбинированный							Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	18.04

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Компл экс 3	16.04	
	Комбинированный	. Высокий старт (15-30м). Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Компл экс 3	16.04	
	Комбинированный					16.04	
Бег по пересеченной местности, преодоле-	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 4	17.04	

1	2	3	4	5	6	7	8	
ние препятствий (9 ч)	Совершенствования	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 4	20,04		
								Совершенствования
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин Спортивная игра «Лапта»). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 4	22,04	22,04	
								Совершенствования
	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 4	23,04	23,04	
								Совершенствования
	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 4	23,04	23,04	
								Совершенствования
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Компл экс 4	28,05	28,05	
<b>Легкая атлетика (19 ч)</b>								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл экс 4	13,05		

1	2	3	4	5	6	7	8
		по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге					
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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4	18.05		
Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4	18.05		
Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4	20.05		
Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; Д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Компл екс 4	22.05		
Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми-	Текущий	Компл екс 4	25.05		

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание малого мяча (5 ч)		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	шнень и на дальность				
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». 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	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Компл екс 4	25.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча	Компл екс 4	24.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Компл екс 4	25.05	
	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		29.05	



Пронумеровано,  
прошнуровано и  
закреплено печатью  
всего 32 страниц.

Директор школы:

*Е. Ы. Онгар*  
Е. Ы. Онгар

