**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**(базовый уровень) 6 класс**

**Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 6 |
|  | Итого | 68 |

**Планирование программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям**

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 10,0 | 10,6 | 10,8 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | 10,30 | | | 14,00 | | |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 | 6 | 2 | 16 | 9 | 5 |
| Силовые | Подтягивание, количество раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Требования к результату** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| **Легкая атлетика (8часов)** | | | | | | |
| 1. | История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м | 1нед сент |  | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 2 | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м | 1нед  сент |  | | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 3 | Скоростной бег до 40м  Тестирование  3х10 | 2 нед  сент |  | | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 4 | Тестирование прыжок в длину с места. | 2 нед  сент |  | | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине. | 3 нед  сент |  | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/игра «Перемена мест». | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 6. | Метание малого мяча | 3 нед  сент |  | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 7 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | 4 нед  сент |  | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 8 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | 4 нед  сент |  | | Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Волейбол (8 часов)** | | | | | | |
| 9 | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. | 1  нед  окт |  | | Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 10 | Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1  нед  окт |  | | ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 11 | Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. | 2  нед  окт |  | | Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 12 | Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | 2нед  окт |  | | ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 13 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 3нед  окт |  | | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 14 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | 3нед  окт |  | | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 15 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 4 нед  окт |  | | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Провести игру по упрощенным прави­лам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 16 | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.Тестирование – прыжок в длину с места. | 4 нед  окт |  | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.  Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | |
| 17 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы.  Строевые упражнения | 5 1нед  окт |  | | Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.). | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 18 | Строевые упражнения  Подъем переворотом в упор. Подтягивание | 1нед окт |  | | Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 19 | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 3нед  ноябр |  | | Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 20 | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способнос-тей. | 3 нед  ноябр |  | | Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на мес-те, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 21 | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. | 4нед  нояб |  | | Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 22 | Оценка техники выполнения упражненийПодъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягива-ния в висе. | 4нед  нояб |  | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности  **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 23 | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 5нед  нояб |  | | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).ОРУ в движении. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 24 | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения | 5нед  нояб |  | | Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Провести эстафеты, уп­ражнения на гимнастической скамейке. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 25 | Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке. | 1нед  дек |  | | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, уп­ражнений на гимнастической скамейке.  Раз­витие скоростно-силовых способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 26 | Прыжок ноги врозь. Эстафеты. | 1нед  дек |  | | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, уп­ражнений на гимнастической скамейке.  Раз­витие скоростно-силовых способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 27 | Уп­ражнения на гимнастической скамейке.  Строевые упражнения | 2нед  дек |  | | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, уп­ражнений на гимнастической скамейке.  Раз­витие скоростно-силовых способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 28 | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | 2нед  дек |  | | Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Акробатика. ( 6 часов).** | | | | | | |
| 29 | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | 3нед  дек |  | | Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 30 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). Лаза­ние по канату в три приема. | 3нед  дек |  | | Совершенство-вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом.  Развитие коорди­национных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 31 | . Игра «Не дай обручу упасть». | 4нед  дек |  | | Развитие коорди­национных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 32 | Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. | 4нед  дек |  | | Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 33 | Совершенствование комбинации из разученных элементов. | 4нед  дек |  | | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 34 | Оценка техники выполнения кувырков. | 4нед  дек |  | | Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.** | | | | | | |
| 35 | Техника одновременного двушажного хода. | 3нед  янв |  | | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 36 | История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода | 3нед  янв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 37 | Подъёмы и спуски. | 4нед  янв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 38 | Обучение технике подъема «полуёлочкой». | 4нед  янв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 39 | Повороты на месте. | 5нед янв |  | | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 40 | Прохождение дистанции до 2000 метров. | 5нед янв |  | | Прохождение дистанции. Развитие выносливости. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 41 | Обучение торможения «плугом». | 1нед  февр |  | | Техника торможения «плугом». | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 42 | Прохождение дистанции до 3000 метров. | 1нед  февр |  | | Прохождение дистанции. Развитие выносливости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 43 | Техника поворотов переступанием. | 2 нед  февр |  | | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 44 | Повторение техники подъёмов, спусков, торможений. | 2 нед  февр |  | | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 45 | Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений. | 3нед  февр |  | | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 46 | Повторение пройденных ранее ходов. | 3нед  февр |  | | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Коньковый ход-2(часа)** | | | | | | |
| 47 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | 4нед  февр |  | | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости –  2-3 раза по 500 м | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 48 | Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей. | 4 нед  февр |  | | Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Волейбол -6 (часов)** | | | | | | |
| 49 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. | 1 нед  марта |  | | Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 50 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 нед марта |  | | Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 51 | Оценка техники передачи мя­ча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 2нед марта |  | | Оценка техники передачи мя­ча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 52 | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам | 2нед марта |  | | Совершенство-вать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 53 | Прямой нападаю-щий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 3нед марта |  | | Совершенство-вать прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 54 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позици­онное нападение | 3 нед марта |  | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позици­онное нападение | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры.Баскетбол-6(часов)** | | | | | | |
| 55 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | 1нед  апр |  | | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 56 | Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | 1 недапр |  | | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 57 | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении. Игра в мини-баскетбол | 2нед  апр |  | | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 58 | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 2 нед  апр |  | | Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 3нед  апр |  | | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 60 | Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол | 3нед  апр |  | | Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| **Легкая атлетика-8(часов)** | | | | | | |
| 61 | Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. | 4нед апр | |  | Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 62 | Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров. | 4нед  апр | |  | ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 63 | Кросс до 20 минут. | 1 нед мая | |  | Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | . **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 64 | Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров. | 1 нед мая | |  | ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 65 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 2нед мая | |  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 66 | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2нед мая | |  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 67 | Метания мяча на дальность 5-6 метров. | 3нед мая | |  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональности |
| 68 | Повторение пройденного материала. | 4 нед мая | |  | ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |

**Лист коррекции**

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| 1 | Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. |  |
| 2 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. |  |
| 3 | Игра Американка |  |
| 4 | Кто больше попадает |  |
| 5 | Взаимодействие игроков защите и нападении 2х2 |  |
| 6 | Общая физическая подготовка. |  |
| 7 | ОФП. Метание набивного мяча на дальность. |  |
| 8 | Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества. |  |
| 9 | Волейбол. Мини-игра |  |
| 10 | Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |  |
| 11 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |  |
| 12 | Волейбол. Кол-во передач в парах |  |