**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Набережноморквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**6 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с. Набережные Моркваши**

**2010 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**Для учащихся 6 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 6-9 классов и 10-11 классов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол-во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 6 - 9 | 2 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. |
| Углублённый | Авторская | 6 - 9 | 3 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.  Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005 |

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. 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **6** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **56** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 12 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 12 |
|  | Итого | 68 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7-8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5-6 классы.*** 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 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.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

***5-6 классы.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7-8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5-9 классы.*** 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.

**Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

***5-9 классы.*** Терминологоя лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

***5-9 классы.*** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз |  |  |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0 | 12.0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое 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 саморегуля

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Вводный | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м | Бег 60метров:  Мальчики –  «5» - 10,0;  «4» - 10,6; «3» - 10,8  Девочки –  «5» - 10,0;  «4» - 10,4;  «3» - 11,2 | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги»,, метание малого мяча | 3 | Комбинированный | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат | Мальчики –  «5» - 5,00;  «4» - 5,30;  «3» - 6,00  Девочки –  «5» - 5.30;  «4» - 6.00; «3» - 6,20 | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Комбинированный | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | **Уметь** преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут; преодолевать препятствия |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| контрольный | Бег 1200 м. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Бег без учёта времени | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 4 | Изучение нового материала | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Прикладные упражнения, упражнения в равновесии | 4 | Изучение нового материала | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | Оценка техники выполнения прикладных упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика, лазание | 4 | Изучение нового материала | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка***  ***Спортивные игры*** |  | 14 | Изучение нового материала | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим спуска наискось шагом. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику одновременного двухшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Непрерывное передвижение до 6 км. Торможение упором. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах | Оценить технику торможения упором | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Дистанция 1 км. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах | Оценить технику одновременного двухшажного хода.  Оценить технику торможением плугом.  ***Мальчики***:  «5» - 6.00:  «4» - 6.30;  «3» - 7.00;  ***Девочки:***  «5» - 6.30;  «4» - 7.00;  «3» - 7.30; | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Лыжные гонки дистанция 2 км.  Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.  ***Мальчики***:  «5» - 13.30;  «4» - 14.00;  «3» - 15.00;  ***Девочки:***  «5» - 14.00;  «4» - 14.30;  «3» - 15.30; | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол | 16 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические  приёмы | Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Комбинированный | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Оценка без учёта времени | Комплекс 4 |  |  |
| 7 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Комбинированный | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 15-30 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 10.0;  «4» - 10.4;  «3» - 10.8;  ***Девочки –***  «5» - 10.4;  «4» - 10,8;  «3» - 11,2; | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ  Развитие скоростно-силовых качеств  качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ  Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  | Комплекс 4 |  |  |