

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Сусатская средняя общеобразовательная школа

<p>«ПРИНЯТО» Протокол заседания ШМО эстетического цикла МБОУ Сусатская СОШ от <u>13.07.</u> 2022 года № <u>1</u> <u>М.В.Ковалева</u> /В.В.Ковалева / Руководитель ШМО</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <u>О.А.Бояринцева</u> /О.А.Бояринцева/ <u>14 07</u> 2022 года</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ Сусатская СОШ Приказ от «<u>14</u>» <u>07</u> 2022 г. № <u>126</u> <u>И. Б. Карташова</u> /И. Б. Карташова/</p>
---	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2022 - 2023 учебный год

по предмету « Физическая культура»

для 6 « А » класса  
Количество часов - 67 .

Учитель Ковалёва Вера Владимировна

Категория первая

х. Сусат  
2022 – 2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе следующих документов:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Сусатская СОШ
2. Учебного плана МБОУ Сусатская СОШ на 2021 – 2022 учебный год;
3. Учебного календарного графика.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

### Цель программы:

- Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

### ЗАДАЧИ:

#### ***Оздоровительные:***

- Укрепление здоровья;
- Содействие нормальному физическому развитию;
- Расширение функциональных возможностей организма.

#### ***Образовательные:***

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств;
- Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

#### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в область «Физическая культура и ОБЖ». Реализуется за счёт часов обязательной части учебного плана и предусматривает обучение в объёме 2 часа в неделю, 70 часов. Фактически будет проведено 67 часов.

#### **Формы и методы работы:**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям

по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

## **УМК**

Виленский М.Я., Туревский И.М, Торочкова Т.Ю,и др. Под редакцией Виленского М.Я..Физическая культура, 2019, 5 – 7 класс.

Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность

ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы** является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;

- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

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 уроков, 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 приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Лёгкая атлетика**

Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Эстафеты. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность.

### **Баскетбол**

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Тактика владения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

### **Гимнастика**

Инструктаж по ББ на уроках физкультуры. Висы и упоры. Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Круговая тренировка. Круговая тренировка.

### **Волейбол.**

Развитие техники приёма мяча. Развитие техники приёма мяча. Развитие техники приёма мяча. Развитие техники приёма мяча. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки и повороты. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Приём и передача мяча. Приём и передача мяча. Приём мяча снизу над собой. Передача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Нападающий удар. Тактика игры. Приёмы мяча. Приёмы мяча.

### **Кроссовая подготовка**

Преодоление препятствий. Смешенное передвижение. Переменный бег. Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление полосы препятствий. Гладкий бег. Гладкий бег. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.

## **Перечень материально – технического обеспечения**

### **преподавания физической культуры.**

Спортивный инвентарь, оборудование	Количество штук
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Скакалки	10
Обручи	5
Маты	6
Мячи для метания	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Планка для прыжков в высоту	1
Шведская стенка	3
Перекладина	1



## Учебно – методическая литература:

1. Дозировка физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение», 1991 г. Автор: Я.С. Вайнбаум.
2. Уроки физической культуры в 5-9 классах. Москва «Просвещение». Авторы: Г.П. Богданов, Г.П. Мейксон.
3. Физическая культура 5,6,7 классов. Москва «Просвещение», 1998 г.
4. Поурочная программа по волейболу 5-9 классы. Омск, 1998 г. Авторы: Г.С. Лалаков, В.Е. Тучин.
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако», 2007 г. Авторы: А.П. Матвеев.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

-основы истории развития физической культуры в России;

-особенности развития избранного вида спорта;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	10.6	11.4
Силовые	Прыжок в длину с места	150	140
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	-	14
К выносливости	Кроссовый бег на 2км	14.20(мин )	1,16,00 (мин)
К координации	Челночный бег 3x10 метров (сек)	9.0	9.1

## **Нормативы и критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.**

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (*неудовлетворительно*) в зависимости от следующих конкретных условий:

Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (*удовлетворительно*)** в зависимости от следующих конкретных условий:

Имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (*хорошо*)** в зависимости от следующих конкретных условий:

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (*отлично*)** в зависимости от следующих конкретных условий:

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается в спортивной секции, спортивной школе, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры.

При выставлении триместровой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
<a href="#">Бег 1.000 метров</a> , мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 6 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Ко л /во час ов	Элементы содержания	Дата проведения	
					План	
1	Лёгкая атлетика 8ч.	Спринтерский бег.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.	01.09	
2		Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Развитие скоростных способностей.	05.09	
3		Высокий старт	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат.	08.09	
4		Эстафеты	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	12.09	
5		Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты.	15.09	
6		Развитие скоростной выносливости	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м на результат.	19.09	
7		Метание мяча на дальность.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых	22.09	

				качеств.		
8		Метание мяча на дальность.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	26.09	
9	Баскетбол 11ч.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Игра «Мяч капитану»	29.09	
10		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	ОРУ с мячом.	03.10	
11		Ловля и передача мяча	1	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»	06.10	
12		Ловля и передача мяча.	1	ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	10.10	
13		Ведение мяча.	1	ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч».	13.10	
14		Ведение мяча	1	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча.	17.10	
15		Броски мяча	1	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	20.10	

16		Техника владения мячом	1	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.	24.10	
17		Вырывание и выбивание мяча	1	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.	27.10	
18		Вырывание и выбивание мяча	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	07.11	
19		Тактика свободного нападения	1	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	10.11	
20	Гимнастика 9ч.	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры	1	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	14.11	
21		Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	17.11	
22		Прыжки со скакалкой.	1	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Развитие скоростно – силовых способностей.	21.11	
23		Прыжки со скакалкой.	1	Упражнения со скакалкой. Развитие скоростно – силовых способностей.	24.11	
24		Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырк назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	28.11	
25		Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырк назад. Кувырк вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	01.12	



26		Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	1	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.	05.12	
27		Круговая тренировка.	1	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат.	08.12	
28		Круговая тренировка	1	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	12.12	
29	Волейбол. 14ч.	Развитие техники приёма мяча.	1	Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках волейбола.	15.12	
30		Развитие техники приёма мяча.	1	ОРУ. Приёмы мяча.	19.12	
31		Развитие техники приёма мяча.	1	ОРУ. Приёмы мяча.	22.12	
32		Развитие техники приёма мяча.	1	ОРУ. Приёмы мяча.	26.12	
33		Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Силовые упражнения.	09.01	
34		Развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Силовые упражнения.	12.01	
35		Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	16.01	
36		Развитие координационных способностей.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	19.01	
37		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ.	23.01	
38		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ в движении. Упражнения на скорость, силу.	26.01	
39		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	ОРУ.	30.01	
40		Стойки и	1	ОРУ.	02.02	

		повороты.				
41		Развитие силовых способностей.	1	ОРУ.	06.02	
42		Развитие силовых способностей.	1	Упражнения на силу.	09.02	
43	Волейбол 16ч.	Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста.	1	Инструктаж по волейболу.	13.02	
44		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Развитие координационных способностей.	16.02	
45		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники.	20.02	
46		Приём и передача мяча.	1	Передача через сетку над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	27.02	
47		Приём и передача мяча.	1	Выполнение заданий.	02.03	
48		Прием мяча снизу над собой.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ.. Эстафеты.	06.03	
49		Передача мяча снизу.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Способ соединения кистей при приеме снизу. Эстафеты.	09.03	
50		Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты.	13.03	
51		Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	16.03	
52		Нижняя прямая подача мяча.	1	Подачи мяча.	20.03	
53		Подачи мяча.	1	Отработка подачи мяча.	23.03	
54		Прямой нападающий удар.	1	ОРУ. Развитие координационных способностей.. Учебная игра.	03.04	
55		Нападающий удар.	1	ОРУ. Отработка нападающего удара.	06.04	

56		Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	10.04	
57		Приёмы мяча.	1	ОРУ. Приёмы мяча.	13.04	
58		Приёмы мяча.	1	ОРУ. Приёмы мяча.	17.04	
59	Кроссовая подготовка 9ч.	Преодоление препятствий.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	20.04	
60		Смешенное передвижение.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	24.04	
61		Переменный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут.	27.04	
62		Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	04.05	
63		Преодоление полосы препятствий.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	11.05	
64		Гладкий бег.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	15.05	
65		Гладкий бег.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	18.05	
66		Кроссовая подготовка.	1	Беговые упражнения.	22.05	
67		Кроссовая подготовка.	1	Бег в равномерном темпе.	29.05	

Прошито и пронумеровано

лист

Директор МБОУ Сузатская СОШ

И.Б.Карагашова

М.П.

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten initials]*