**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заикина С.Н.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зияева Ф.Ж  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дерлыш С.Н  Приказ №99  от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 6 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 6-го класса составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы курса физической культуры для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015.

Программа рассчитана на 2ч в неделю (68ч). Согласно календарному графику школы.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

1. Учебник В. И. Лях Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. В. И. Лях Рабочие программы 1-4 класс. – М.:Просвещение,2015.
3. Методическое пособие для учителя И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова Физическая культура 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2015. – 200с.

**Цель программы обучения:**

* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
* оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

***Личностные результаты:***

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

* планирование занятий физическими упражнениями
* режим дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам
* сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
* При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

1. **Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел «Знания о физической культуре» (в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека» 2. «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека» 3. «Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.    Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Из истории физической культуры» ( в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «История развития физической культуры и первых соревновании». 2. «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью». | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Физические упражнения» ( в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств». 2. «Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия». 3. «Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств». 4. «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений». | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Двигательная деятельность. |
| **Раздел «Способы физкультурной деятельности» (в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Режим дня и его планирование». 2. «Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения» 3. «Физкультминутки, правила их составления и выполнения». 4. «Закаливание и правила проведения закаливающих процедур». 5. «Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств». | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.    **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью» (в течении уроков).** | | |
| **Темы:**   1. «Измерение показателей физического развития». 2. «Измерение показателей развития физических качеств». 3. «Измерение частоты сердечных сокращений». | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные игры и развлечения» ( в течении уроков).** | | |
| **Темы:**   1. «Игры и развлечения в зимнее время года». 2. «Игры и развлечения в летнее время года». 3. «Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры». | **Обращаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Двигательная деятельность**.** |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (18часов).** | | |
| **Темы:**   1. «Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд». | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ». | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| 1. «Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост». 2. «Акробатические комбинации».   Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.   1. «Гимнастические упражнения прикладного характера».   Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **Лёгкая атлетика (27 часов).** | | |
| **Темы:**   1. «Беговые упражнения: свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением» 2. «Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой»*.* 3. «Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами». 4. «Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность». | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  |
| **Раздел «Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка» (56 часов).** | | |
| **Темы:**   1. «Подвижные игры». 2. «Спортивные игры» 3. «Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Двигательная деятельность. |
| **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |

# 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |  | **Контроль знаний** |
| план | факт |
| **Легкая атлетика – 11 ч.** | | | | | | |
| Спринтер­ский бег,  эстафетный бег (5 ч) | | | | | | |
| 1.1 | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег  по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты.  Челночный бег *(3 х 10).* Инст­руктаж по ТБ |  | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Челночный бег *(3 х 10).* Правила соревнований |  | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Линейная эстафета. Челночный бег *(3 х 10).* |  | 1 |  |  |  |
| 4.4-  5.5 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).*  Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег *(3 х 10).* Бег на результат *(60 м).* |  | 2 |  |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Метание малого мяча – 6 ч. | | | | | | |
| 6.6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований по прыжкам в длину |  | 1 |  |  |  |
| 7.7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. Правила со­ревнований по метанию |  | 1 |  |  |  |
| 8.8 – 9.9 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. |  | 2 |  |  |  |
| 10.10-11.11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции. |  | 2 |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка – 6 ч.** | | | | | | |
| 12.1 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 13.2 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 14.3 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 15.4 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 16.5 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие вы­носливости |  | 1 |  |  |  |
| 17.6 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» |  | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика – 15 ч.** | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения | | | | | | |
| 18.1 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ |  | 1 |  |  |  |
| 19.2-20.3 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,  «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). Значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости |  | 2 |  |  |  |
| 21.4-22.5 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем  переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке |  | 2 |  |  |  |
| 23.6-24.7 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе |  | 2 |  |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения | | | | | | |
| 25.8-26.9 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). |  | 2 |  |  |  |
| 27.10-28.11 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей |  | 2 |  |  |  |
| Акробатика | | | | | | |
| 29.12-30.13 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. |  | 2 |  |  |  |
| 31.14-32.15 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. |  | 2 |  |  |  |
| **Волейбол– 10 ч.** | | | | | | |
| 33.1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках |  | 1 |  |  |  |
| 34.2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. |  | 1 |  |  |  |
| 35.3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. |  | 1 |  |  |  |
| 36.4-37.5 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. |  | 2 |  |  |  |
| 38.6 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов *(прием — передача —удар).* |  | 1 |  |  |  |
| 39.7-40.8 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. |  | 2 |  |  |  |
| 41.9-42.10 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов *(прием - передача-удар)* Игpa по упрощенным правилам. |  | 2 |  |  |  |
| **Баскетбол – 8 ч.** | | | | | | |
| 43.1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высоты. Правила баскетбола. |  | 1 |  |  |  |
| 44.2 | Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. |  | 1 |  |  |  |
| 45.3 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижении и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  | 1 |  |  |  |
| 46.4 | Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей. Основы обу­чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления |  | 1 |  |  |  |
| 47.5 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с  пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  | 1 |  |  |  |
| 48.6 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, *3x2).* Учебная игра. |  | 1 |  |  |  |
| 49.7-50.8 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом *(2 х ], 3 х 1).* |  | 2 |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 18 ч.** | | | | | | |
| Ходьба и бег – 6 ч. | | | | | | |
| 51.1 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).* Инструктаж по ТБ |  | 1 |  |  |  |
| 52.2-53.3 | Высокий стар! *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).* Правила соревнований |  | 2 |  |  |  |
| 54.4 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Разви­тие скоростных качеств. Правила соревнований |  | 1 |  |  |  |
| 55.5-56.6 | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. |  | 2 |  |  |  |
| Прыжки. Метание – 12 ч. | | | | | | |
| 57.7-58.8-59.9-60.10 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов. |  | 4 |  |  |  |
| 61.11-62.12-63.13 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. Правила соревнований |  | 3 |  |  |  |
| 64.14-65.15-66.16 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов. Специальные беговые уп­ражнения. |  | 3 |  |  |  |
| 67.17-68.18 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения. |  | 2 |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  гуманитарного цикла  Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_ Заикина С.Н. |  | СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания МС  МБОУ Кировская СОШ №2  Протокол №\_\_\_ от  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.  Председатель МС \_\_\_\_\_ Дерлыш С.Н. |