



Директор школы

Е.В. Филюк

Приказ № 255 — О от 30.08.2022г.

Рабочая программа
по физической культуре
6 класс

Учителя физической культуры

А.А. Дудник

Рассмотрено и одобрено

МС школы

протокол № 1 от «30» 08.2022 г.

Председатель МС школы:

Е. А. Коршунова

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР:

Е. А. Коршунова

Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	16
3	Баскетбол	14
4	Гимнастика	18
5	Лыжная подготовка	18
6	Футбол	10
7	Волейбол	14
8	Лёгкая атлетика	12
	Всего	102

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Форма диагностики и контроля	Дата проведения	
					План	Коррекция
Легкая атлетика 16 часов.						
Овладение техникой спринтерского бега.						
1.	История легкой атлетики. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт. Техника безопасности на уроках л/а. Техника спринтерского бега.	Объяснение материала	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Запоминают правила безопасности на занятиях. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.	Доклад/ беседа		
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	Комбинированный	Практическая работа. Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 50	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
3.	Финиширование в спринтерском беге.	Комбинированный	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 50 м. Особенности бега на финише.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
4	Бег 30 м. Челночный бег.	Комбинированный	О.Р.У. Практическая работа Беговая разминка. Бег 30м. На результат.	Зачёт		
Овладение техникой прыжка в длину и с разбега.						
5	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Приземление.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

7	Прыжки в длину с полного разбега.	Комбинированный	Практическая работа	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
8	Прыжки в длину с разбега на результат.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У, беговые упражнения, прыжки в длину с полного разбега	Зачёт		
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.						
9	Техника метания малого мяча в цель.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в группах в цель.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
10	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
11	Метание малых мяча на результат	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры	Зачёт		
12	Метания малого мяча на дальность из различных исходных положений.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
Овладение техникой длительного бега.						
13	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.			
14	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
15	Скоростно-силовая подготовка.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения. Подвижные игры с элементами бега.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

16	Бег 1000м.	Комбинированный	Практическая работа. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.			
<p><i>УУД К.- слушать и слышать друг друга, работать в группе; Р.- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; П.- проходить тестирование бега на 30 м., 60 м., 1000 м., прыжки в длину с разбега, с места и метания мяча. Личностные УУД – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной. Ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</i></p>						
Баскетбол 14 часов.						
Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча.						
17	Техника безопасности на занятиях баскетбола. История баскетбола. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт. Техника перемещений.	Объяснение материала	Практическая работа. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт. Освоение техники безопасности на занятиях баскетбола и история развития игры в баскетбол. Разминка, перемещения приставными шагами, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты на месте и в движении.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
18	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и движении.	Комбинированный	Практическая работа Разминка. Выполнение ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и движении. Игра «10 передач».	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
19	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и движении.	Комбинированный	Разминка. Выполнение ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и движении. Игра «10 передач».			
Овладение техники ведения мяча.						
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Объяснение материала	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «10 передач».	Учет в игре. (занятие за счет часов внеурочной деятельности)		

21.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча в парах с изменением движения и скорости. Игра «10 передач».	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
22	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча в парах с изменением движения и скорости. Игра «10 передач».	Учет в игре.		
Овладение техникой бросков мяча.						
23	Броски одной и двумя руками с места.	Объяснение материала	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски с места. Подвижная игра.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
24	Броски в движении.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски в движении. Подвижная игра.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
25	Штрафные броски	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски в движении и штрафные. Подвижная игра.	Зачёт		
Освоение техникой защиты, тактики и игрой по упрощенным правилам.						
26	Индивидуальная тактика защиты. Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, в парах вырывание и выбивание мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
27	Тактика свободного нападения	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

28	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Учет в игре.		
29	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют над нападением быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
30	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют задание взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

К. -слушать и слышать друг друга, добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р. - проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П. - выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Л. - развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

ГИМНАСТИКА 18 часов.

Акробатические упражнения и комбинации.

31.	История гимнастики. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт. Т.Б. на занятиях гимнастики. Кувырок вперед и назад.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. выполнение строевых упражнений, кувырок вперед и назад. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт	Доклад		
32	Два кувырка вперед слитно ,стойка на лопатках и мостик из положение лежа.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. выполнение строевых упражнений, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
33	Акробатическая комбинация.		Практическая работа О.Р.У. со скакалками, стойка на лопатках, упражнения на гибкость, акробатическая связка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

Опорные прыжки.						
34	Прыжок ноги врозь через козла.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок через козла. Козёл в ширину 100-110 см.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
35	Прыжок через козла ноги врозь,	Закрепление	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок. Козёл в ширину 100-110 см	Зачет		
36	Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь,	Усвоение	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок. Козёл в ширину 100-110 см.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.						
37	Разучить упражнения на брусьях.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в группах Мальчики: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.х по индивидуальному плану.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
38	Комбинация упражнений на брусьях.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в групп Мальчики: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Зачет		

39	Повторить упражнения на брусках.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в группах по индивидуальному плану.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
Упражнения на бревне.						
40	Упражнения на бревне.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
41	Комбинация упражнений на бревне.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Зачет		
42	Повторить упражнения на бревне.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
Лазанье по гимнастической лестнице, канату.						
43	Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, упражнения на гимнастической стенке.			
444	Лазанье по канату в три приёма.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с набивными мячами, лазанье по канату, круговая тренировка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
45	Лазанье по канату	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с набивными мячами, лазанье по канату, круговая тренировка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
Полоса препятствия.						
46	Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку,			

			эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.			
47	Полоса препятствий прохождение на время.	Применение знаний и умений	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
<p><i>К.- сотрудничать в ходе групповой работы. Р.- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.- выполнять акробатические упражнения. Л.- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.</i></p>						
Лыжная подготовка 18 часов.						
Освоение техники лыжных ходов.						
49	История лыжного спорта. Российские лыжники и биатлонисты их вклад в мировой спорт. Основные правила соревнований. Техника безопасности.	Объяснение нового материала	Практическая работа. Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности на лыжах. Российские лыжники и биатлонисты их вклад в мировой спорт.	Доклад		
50	Одновременный двухшажный ход.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
51	Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Одновременный двухшажный ход Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.			

53	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
55	Подъём «елочкой» и спуск с горки.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Подъём «елочкой» и спуск с горки.			
56	Торможение «плугом» и спуск с горки.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Торможение «плугом».	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
57	Подъём «ёлочкой» и спуск под уклон в основной стойке лыжника.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. работа в подгруппах над подъёмом «елочкой» И спуск с горки в стойке лыжника.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
58	Подъём «елочкой» и спуск с горки.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Подъём «елочкой» и спуск с горки.			
59	Торможение упором и спуск с горки.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Торможение упором	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
60	Передвижение на лыжах 1 км.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
61	Передвижение на лыжах 1,5 км	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Передвижение на лыжах 1,5 км			
62	Передвижение на лыжах 2 км.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
63	Передвижение на лыжах 2,5 км.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Передвижение на лыжах 2,5 км.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

64	Передвижение на лыжах 3 ,5км.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Передвижение на лыжах 3 км.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
65	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 и 2 км.	Зачёт		
66	Спуск на лыжах в низкой стойке.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. на лыжах. Спуск на лыжах в низкой стойке.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<p><i>К.- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.- определять новый уровень отношения к самому к себе как субъекту деятельности, находить и выявлять необходимую информацию. П.- пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах различными ходами. Л.- формировать установки на безопасный и здоровый образ жизни.</i></p>						
Футбол 10 часов.						
67	История футбола. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт. Основные правила в футбол. Правила техники безопасности на футболе.	Объяснение нового материала	Изучают историю футбола. Соблюдают правила игры и технику безопасности на занятиях футбола. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт.	Доклад		
68	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек футболиста.	Объяснение нового материала	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
69	Техника ударов по мячу и остановок.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
70	Ведение мяча по прямой.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.			
71	Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

72	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
73	Удары по воротам	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	Зачёт		
74	Тактика свободного нападения.	Закрепление	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
75	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
76	Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре		

К.- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. П.- выполнять комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Л.- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Волейбол 14 часов.

Освоение технических элементов волейбола.

77.	Техника безопасности на занятиях волейбола. История волейбола. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.	Объяснение нового материала	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Знать технику безопасности. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.	Доклад (<i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i>)		
78.	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения продвижений, остановок, поворотов и стоек, игра в пионербол.	(<i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i>)		
79.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения продвижений, Остановок, поворотов и стоек, игра в пионербол.			
80.	Техника нижней передачи над собой и в парах.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	(<i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i>)		
81.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	(<i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i>)		
82.	Передача мяча над собой и через сетку.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.			

83.	Техника нижней передачи над собой и в парах.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
84	Передача мяча над собой и через сетку.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
85	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный	Практическая работа разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	Зачёт		
86.	Техника нижней подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой нижней подачи.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
87.	Техника верхней подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой верхней подачи.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
88.	Совершенствование техники подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой подачи.	Учет в игре.		
89.	Игра в мини-волейбол.	Комбинированный	Практическая работа	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
90.	Игра в мини-волейбол.	Комбинированный	Практическая работа	Учет в игре.		

				(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
К.- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р.- проектирование траекторию развития через включение в новые виды деятельности и форма сотрудничества. П.- выполнять приёмы и передачи мяча в парах и игровой деятельности Л.- развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.						
Легкая атлетика 12 часов.						
Овладение техникой спринтерского бега.						
91.	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт. Техника спринтерского бега.	Объяснение материала	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Запоминают правила безопасности на занятиях. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.	Доклад		
92.	Техника спринтерского бега.	Комбинированный	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , высокий старт от 10 до 15 м., подвижная игра.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
93.	Техника спринтерского бега.	Закрепление	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 40 м., подвижная игра.	Зачет		
Овладение техникой прыжка в длину и с разбега.						
94.	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
95.	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.			

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.						
97.	Техника метания малого мяча в цель.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в группах в цель.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
98.	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метание мяча в парах, подвижные игры.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
99.	Метания малого мяча на результат.	Комбинированный	О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метание мяча в парах, подвижные игры.			
Овладение техникой длительного бега.						
100.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
101.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
102.	Бег 1000 метров.		О.Р.У. в парах, беговые упражнения, бег 1000 метров на время.	Зачёт		
<p><i>УУД К.- слушать и слышать друг друга, работать в группе; Р.- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; П.- проходить тестирование бега на 30 м., 60 м., 1000 м., прыжки в длину с разбега, с места и метания мяча. Личностные УУД – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</i></p>						

