Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

г.Черногорск

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Согласовано  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Чунакова \_\_\_  «26»\_\_\_\_08\_\_\_\_2016г. | Рассмотрено  на заседании ШМО  Протокол №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_Т.А. Байбакова\_\_  «25»\_\_\_\_08\_\_\_2016г. | Утверждено  директором  МБОУ СОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_О.В.Кантеевой\_\_  «26»\_\_\_08\_\_\_2016г. | |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 6а классе**

срок реализации: 01.09.2016-31.05.2017г.

Составлена на основе примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений

автор программы: В.И. Лях, Зданевич А.А.

Составитель рабочей программы

Петросов Павел Георгиевич

г. Черногорск – 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре, уровень изучения – базовый, составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами Федерального уровня: Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями), локальными нормативными актами МБОУ «СОШ № 1»: Основной образовательной программой основного общего образования, с учетом Учебного плана МБОУ «СОШ №1 » г. Черногорска, Положения о рабочей программе на уровень основного общего образования, принятого на заседании Педагогического совета (протокол № 8 от 30.05.2015г.), рабочей программе по физической культуре, авторы В.И. Лях, Зданевич А.А.

Программа отражает обязательное для усвоения на уровне основного общего образования содержание обучение физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета

Курс физическая культура направлен на формирование у школьника жизненно необходимых знаний, умений, навыков, развивающих двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики он оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

Предметом обучения физической культуре 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.

Содержание курса выстроено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников и на основе реализации принципов организации обучения.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

**Задачи** физического воспитания учащихся 6 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней 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, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное 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 саморегуляции.

Рабочая программа предусматривает следующую организацию процесса обучения: в 6 классе 3 часа в неделю, в объеме 101 час в год.

Программа учитывает возрастные и интеллектуальные особенности учеников 6а класса.

Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе (I, II, III), посещают уроки физической культуры. Для учащихся II группы занятия физической культуры проводятся при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований с учётом более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Для учащихся III группы занятия физической культуры проводятся c учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и 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 как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Состав УМК:**

Рабочая программа ориентирована на использование в 6 классе следующего УМК (утвержден приказом директора МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска № 30-1 от 23.05.2016г. «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2016-2017 учебный год».

Физическая культура 5-7 кл. учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского, 2е издание- М.: Просвещение, 2013.-239с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

**Особенности УМК:**

Учебник предназначен для учащихся 5, 6 и 7 классов. Он поможет овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья. Улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Этот учебник поможет повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и при самостоятельных занятиях дома добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений.

**Содержание учебного предмета**

**1 четверть.**

**Легкая атлетика 11 ч.**

Спринтерский бег.

Эстафетный бег.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча.

Бег на средние дистанции.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка 9ч.**

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Русская лапта 6ч.**

Удары по мячу с набрасывания партнером.

Ускорения и пробежки.

Ловля мяча с лета.

Броски малого мяча по движущей цели.

Учебная игра

**2 четверть.**

**Гимнастика с элементами акробатики 18ч.**

Строевые упражнения.

Висы.

Упоры.

Опорный прыжок.

Акробатика.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Волейбол 4 ч.**

Стойка.

Перемещение.

Передача двумя руками сверху.

Прием мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача.

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.

**3 четверть.**

**Волейбол 11 ч.**

Стойка.

Перемещение.

Передача двумя руками сверху.

Прием мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача.

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.

**Спортивные игры (баскетбол) 18 ч.**

Стойка и передвижение игрока.

Ведение мяча на месте.

Остановка прыжком.

Ловля мяча двумя руками от груди.

Броски двумя руками от головы.

Броски двумя руками снизу.

Бросок одной рукой от плеча.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

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.

**4 четверть.**

**Кроссовая подготовка 9 ч.**

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Русская лапта 6ч.**

Удары по мячу с набрасывания партнером.

Ускорения и пробежки.

Ловля мяча с лета.

Броски малого мяча по движущей цели.

Учебная игра

**Легкая атлетика 10 ч.**

Спринтерский бег.

Эстафетный бег.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча.

Бег на средние дистанции.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Содержание программного теоретического материала (реализуемого на каждом уроке)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

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 помощи 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.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Учащиеся должны уметь демонстрировать в конце учебного года**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| ***Скоростные*** | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (с) | 9,2 | 10,2 |
| Бег 30м |  |  |
| Челночный бег 3х10м |  |  |
| ***Силовые*** | Прыжок в длину с места, (см) | 180 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, (с) | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, (кол-во раз) | – | 18 |
| ***К выносливости*** | Бег 2000 м, мин, (с) | 8,50 | 10,20 |
| Бег 1000м |  |  |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение пяти кувырков, (с) | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, (м) | 12,0 | 10,0 |

**Предметные результаты по физической культуре:**

***Личностные:***

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Предметные:***

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

***Метапредметные:***

* Познавательные

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

* Регулятивные

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;;

* Комуникативные

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать и аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6а класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | Наименование разделов, тем | **Кол – во**  **часов** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |  |  |
| 1 | Высокий старт до 15-30м, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м, встречная эстафета, СБУ. Инструктаж по ТБ | 1 | текущий | 3.09. |  |  |
| 2 | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции 40-50 м, встречная эстафета, СБУ. | 1 | текущий | 5.09. |  |  |
| 3 | Высокий старт до 15-30м, финиширование, встречная эстафета, СБУ. | 1 | текущий | 7.09. |  |  |
| 4 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, СБУ. Влияние л/а упражнений на здоровье. | 1 | текущий | 10.09 |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м, специальные бего-  вые упражнения | 1 | Контрольный | 12.09. |  |  |
| 6 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 м. ОРУ. | 1 | текущий | 14.09. |  |  |
| 7 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | текущий | 17.09. |  |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | текущий | 19.09. |  |  |
| 9 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание  малого на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | Контрольный | 21.09. |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Игра «Салки». | 1 | текущий | 24.09. |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Игра «Салки маршем». | 1 | текущий | 26.09. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **15** |  |  |  |  |
| 12 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Подвижные игры «Лапта» | 1 | текущий | 28.09. |  |  |
| 13 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры «Лапта» | 1 | текущий | 1.10. |  |  |
| 14 | Равномерный бег 13 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортив­ные игры | 1 | Контрольный | 3.10. |  |  |
| 15 | Равномерный бег 13 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | Контрольный | 5.10. |  |  |
| 16 | Равномерный бег 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Вызов номера» | 1 | текущий | 8.10. |  |  |
| 17 | Равномерный бег 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 10.10. |  |  |
| 18 | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 12.10. |  |  |
| 19 | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра«Лапта» | 1 | текущий | 15.10. |  |  |
| 20 | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки» | 1 | текущий | 17.10. |  |  |
| 21 | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 19.10. |  |  |
| 22 | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 22.10. |  |  |
| 23 | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 24.10. |  |  |
| 24 | Равномерный бег 18 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра ««Лапта» | 1 | текущий | 26.10. |  |  |
| 25 | Равномерный бег 18 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | текущий | 29.10. |  |  |
| 26 | Бег 2км. ОРУ. Игра «Лапта» | 1 | Контрольный | 9.11. |  |  |
|  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |  |
| 27 | Техника безопасности на уроках гимнасти­ки. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ. | 1 | текущий | 12.11. |  |  |
| 28 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ. Подтягивание. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. | 1 | текущий | 14.11. |  |  |
| 29 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ. Подтягивание. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. | 1 | текущий | 16.11. |  |  |
| 30 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ. Подтягивание. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. | 1 | текущий | 19.11. |  |  |
| 31 | Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении. Кувырок вперёд Подтягивание. Силовая подготовка. | 1 | текущий | 21.11. |  |  |
| 32 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ. Подтягивание. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. | 1 | текущий | 23.11. |  |  |
| 33 | Выполнение на технику. Подьём переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. | 1 | контрольный | 26.11. |  |  |
| 34-35 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафе­ты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 | текущий | 28.11. 30.11. |  |  |
| 36-37 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжка­ми) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 | текущий | 3.12.  5.12. |  |  |
| 38 | Переноска партнера на спине. ОРУ в дви­жении. Эстафеты. Упражнения на гимна­стической скамейке. | 1 | текущий | 7.12. |  |  |
| 39 | Преодоление препятствий прыжком. | 1 | Контрольный | 10.12. |  |  |
| 40 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопат­ках - выполнение комбинации. Два кувыр­ка вперед слитно. ОРУ с предметами. | 1 | текущий | 12.12. |  |  |
| 41 | Два кувырка вперед слитно. Мост из по­ложения стоя с помощью. ОРУ с предме­тами. Лазание по канату в три приема. | 1 | текущий | 14.12. |  |  |
| 42 | Два кувырка вперед слитно. Мост из по­ложения стоя с помощью. ОРУ с предме­тами. Лазание по канату в три приема. | 1 | текущий | 17.12. |  |  |
| 43 | Два кувырка вперед слитно. Мост из по­ложения стоя с помощью. ОРУ с предме­тами. Лазание по канату в три приема. | 1 | текущий | 19.12. |  |  |
| 44 | Два кувырка вперед слитно. Мост из по­ложения стоя с помощью. ОРУ с предме­тами. Лазание по канату в три приема. | 1 | Контрольный | 21.12. |  |  |
|  | **Спортивные игры** | **45** |  |  |  |  |
| 45 | ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | текущий | 24.12. |  |  |
| 46-48 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 26.12.  10.01.  13.01. |  |  |
| 49-51 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 14.01.  17.01.  20.01. |  |  |
| 52-53 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 | текущий | 21.01.  24.01. |  |  |
| 54-56 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 27.01.  28.01.  31.01 |  |  |
| 57-59 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над со­бой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Пря­мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападе­ния. Игра по упрощенным правилам. | 3 | текущий | 3.02.  4.02.  7.02. |  |  |
| 60-62 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разучен­ных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. | 3 | текущий | 10.02.  11.02.  14.02. |  |  |
| 63-65 | ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. | 3 | текущий | 17.02.  18.02.  21.02. |  |  |
| 66-68 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Переда­ча мяча двумя руками от груди в движе­нии. Сочетание приемов ведение, переда­ча, бросок. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 25.02. 28.02.  3.03. |  |  |
| 69-71 | Стойка и передвижение 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 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 3 | текущий | 4.03.  7.03.  10.03. |  |  |
| 72-74 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.  Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 3 | текущий | 11.03.  14.03. 17.03. |  |  |
| 75-77 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 18.03.  21.03.  1.04. |  |  |
| 78-79 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. По­зиционное нападение 5:0. | 2 | текущий | 4.04. 7.04. |  |  |
| 80-82 | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 8.04.  11.04.  14.04. |  |  |
| 83-85 | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. | 3 | текущий | 15.04.  18.04. 21.04. |  |  |
| 86-88 | Стойка и передвижение 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 2x1. | 3 | текущий | 22.04.  25.04. 28.04. |  |  |
| 89 | Стойка и передвижение 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 2x1. | 1 | текущий | 29.04. |  |  |
|  | **Кроссовая подготока** | **3** |  |  |  |  |
| 90-91 | Равномерный бег 15-19 мин. | 2 | текущий | 2.05.  5.05. |  |  |
| 92 | Бег 2000м. | 1 | Контрольный | 6.05. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |
| 93 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | текущий | 12.05. |  |  |
| 94 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. | 1 | Контрольный | 13.05. |  |  |
| 95 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. | 1 | текущий | 16.05. |  |  |
| 96 | Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 | текущий | 19.05. |  |  |
| 97-98 | Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 2 | текущий | 20.05.  23.05. |  |  |
| 99 | Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 | текущий | 26.05 |  |  |
| 100 | Бег на результат 60м. СБУ. ОРУ в движении. | 1 | Контрольный | 27.05. |  |  |
| 101 | **Подведение итогов** | 1 | Контрольный | 30.05. |  |  |

Рабочая программа для 6а класса состоит из 101 часа, утеряно 4 часа т.к. уроки выпадают на праздничные дни, восполняем за счет резерва.