

УМК - Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

Планируемые результаты освоения учебного предмета по « Физической культуре» в 6 классе.

1.Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре:

Ученик, окончивший 6 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как физическое развитие человека;
- определять влияние физических упражнений на основные системы организма.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик, окончивший 6 класс, получит возможность научиться:

- узнавать великих спортсменов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик, окончивший 6 класс, научится:

- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,
- *сравнивать их с возрастными стандартами,
- *контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга
- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и

проведении занятий;

Ученик, окончивший 6 класс, получит возможность научиться:

• вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Ученик, окончивший 6 класс, научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

• выполнять общеразвивающие упражнения

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять тестовые упражнения на оценку

Ученик, окончивший 6 класс, получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве:

• 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- 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.

2.Содержание учебного предмета. 6 класс.

Название темы	Основное содержание
Знания о физической культуре.	<p>История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История баскетбола. Возникновение плавания.</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Влияние физических упражнений на основные системы организма. Физическое развитие человека. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Физическая культура человека. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>	<p><i>Организующие команды и приёмы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев. Комбинация: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p>

	<p><i>Ритмическая гимнастика и танцевальные движения</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки). <i>Комплексы упражнений с гантелями - мальчики.</i></p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь; прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (козел в ширину, высота 100-110 см).</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне</i> (девочки): передвижения - ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; соскок прогнувшись. Комбинация: 2 приставных шага, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка с продвижением вперед, руки в стороны; 3 шага на носках, руки на пояс; равновесие на одной ноге, руки в стороны; соскок прогнувшись.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад соскок. Комбинация: - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, перемах правой (левой) вперед и обратно; из упора махом назад соскок.</p> <p><i>Упражнения на гимнастических брусьях</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках, сед ноги в стороны, из седа ноги врозь соскок махом вперед с опорой на жердь. (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону, соскок; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ног о верхнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди;</p> <p><i>Лазание по канату до высоты - 3 м.</i></p> <p><i>Гимнастическая полоса препятствий:</i> включающая кувырки (вперед, назад, стойки).</p>
<p><i>Лёгкая атлетика.</i></p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон; челночный бег 3x10м ; спринтерский бег 30м,60м; Бег на 1500 м. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий от 7 мин. до 15 мин; эстафетный бег.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> в горизонтальную цель с расстояния 8-10м и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча 2 кг.</p>

<p>Лыжные гонки (подготовка).</p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход, передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. Прохождение отрезков дистанции с ускорением 6х100м. Соревнование на дистанцию 2км. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности до 3,5км.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможение:</i> поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; подъем «елочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, спуск низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом».</p>
<p>Спортивные игры.</p>	<p><i>Баскетбол:</i> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча, остановка, передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах, в тройках, в квадрате, в движении. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 3м, от головы в прыжке и в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения. Тактика свободного нападения. Игровые задания: 2:1,3:1. Нападение быстрым прорывом (1:1). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Встречные и линейные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Футбол:</i> Специальные упражнения футболистов. Стойки игрока, разновидности перемещений. Удары по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановки, повороты. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:3 без атаки на ворота, с 3:2, 2:1 атакой на ворота; штрафной удар на количество попаданий по воротам. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Волейбол:</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками над собой и после перемещения вперед. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния с 6 м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:1; 2:2; 3:1; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке.</p>
<p>Плавание:</p>	<p>Правила купания в открытых водоемах.</p>
<p>Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.</p>	<p>Прикладно-ориентированные упражнения: расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики). Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>

--	--

3. Тематическое планирование 6 класс

Тема	Количество часов	Электронный ресурс	Внутришкольный мониторинг 6 класс					
			1чет.	2чет	3чет	4чет		
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	РЭШ олимпийская академия	Метание мяча на технику и результат	Акробатическая комбинация	Горнолыжная техника	Техника передач мяча		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности								
Физкультурно-оздоровительная деятельность								
Гимнастика с основами акробатики							14	
Лёгкая атлетика							18	
Лыжные гонки							16	
Спортивные игры							54	Олимпийская академия
Подвижные игры								
ИТОГО	102							

4. Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год

6 класс (1 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
1	сентябрь	«Влияние физических упр. на основные системы организма». Техника высокого старта от 30 до 50м.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Теоретические сведения. Повторение высокого старта и стартового разгона. Спринт (ускорения от 30 до 50 м). Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Интересно и доступно излагают знания о физической культуре. Описывают технику выполнения	Фронтальный опрос		Тренировать упражнения для развития быстроты, Учебник стр. 20-24. Вопросы 1-3.

				высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.			
2	сентябрь	«Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом». Скоростной бег до 50м.	Соблюдения правил безопасности страховки и разминки. простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 7 мин.	В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Фронтальный опрос		Тренировать стартовый разгон, стр.67. Вопрос 5
3	сентябрь	Т.Б. Способы прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафетный бег.	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Бег в медленном темпе	Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.			Подготовиться к бегу на 30 м, стр 83
4	сентябрь	«Физическое развитие человека». Способы организации соревновательной	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по	тест		Тренировать оттапливание в

		деятельности в беге с высокого старта на дистанции 30 м. Прыжки и многоскоки.	человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Подача команд в спринте. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега и приземления. Длительный бег в равномерном темпе до 9 мин.	профилактике ее нарушения и коррекции. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.			прыжках в длину, стр.69,70. Вопрос 4.
5	сентябрь	<i>«Правила соревнований в прыжках в длину».</i> Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину с места, с разбега.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Оценка дальности и прыжка.		Подготовиться к бегу на 60 м, стр.73,74. Вопрос 9
6	сентябрь	Метание малого мяча горизонтальную цель с расстояния 8-10м. Способы организации соревновательной деятельности в беге с	Специальные беговые и метательные упражнения. Длительный бег в равномерном темпе до 10м. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	Оценка скорости бега (60 м).		Тренировать длительный бег, стр. 66-67.

		высокого старта на дистанции 60 м.	соревнований. Техника метания мяча.	умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;			
7	сентябрь	«Правила соревнований в метаниях». Метание малого мяча на дальность. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий.	Метание малого мяча на дальность на результат по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15 мин.	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	Контроль техники выполнения метания		
8	сентябрь	«Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Бег на 1200 м.	Бег на 1200 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану».	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	Оценка скорости бега (1200 м).		Повторить теоретические сведения.
9	сентябрь	«Краткая характеристика спортивной игры в футбол». Инструктаж по т.б. при игре в футбол. Элементы футбола.	История футбола. Стойки игрока, разновидности перемещений, в футболе, старты из различных положений. Удары по неподвижному мячу. Подвижная игра «Мяч среднему».	Изучают историю футбола. Преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	Фронтальный опрос		Тренировать равномерный бег до 6 минут
10	сентябрь	«Основные правила игры в футбол». Элементы футбола.	Перемещения в футболе, остановки, повороты. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Техника ведения и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Фронтальный опрос		Правила игры

			остановки мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.			
11	сентябрь	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра мини-футбол.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших а процессе игровой деятельности.			
12	сентябрь	<i>«Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием».</i> Тактика свободного нападения. Учебная игра в мини-футбол.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:3 без атаки на ворота. Учебная игра в мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		Стр 108 вопр 1
13	сентябрь	Разновидности ударов по мячу. Тактика свободного нападения.	Техники ударов мяча (удар внешней частью подъема, остановка мяча средней частью подъема, бедром и грудью) и по воротам. Нападение в игровых заданиях 3:2, 2:1 с атакой на ворота.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.			стр 105,106
14	сентябрь	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Специальные упражнения футболистов. Учебная игра в мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила			Стр 108 вопр 2

				безопасности.			
15	октябрь	Элементы футбола	Элементы футбола: штрафной удар на количество попаданий по воротам. Учебная игра в мини-футбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	тест		
16	октябрь	Подвижные игры с элементами футбола.	Подвижные игры с элементами футбола. «Передал – садись», «Гонка мячей», «Борьба за мяч», «Пройди защиту».	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.			
17	октябрь	Учебная игра в мини-футбол. <i>Судейство.</i>	Игра по упрощённым правилам.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.			Правила игры
18	октябрь	Эстафеты с мячом. Учебная игра в мини-футбол. <i>Судейство.</i>	Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом. Игра по упрощённым правилам.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.			
19	октябрь	Правила техники безопасности баскетбола. <i>Правила игры.</i> Техника передвижений. Сочетание способов	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Фронтальный опрос		Стр 108 вопр 5

		передвижений, стоек, прыжков и остановок. Игры с элементами баскетбола.	и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами баскетбола.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
20	октябрь	«История баскетбола». Элементы баскетбола. Игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Мяч ловцу».	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Фронтальный опрос		
21	октябрь	Техника владения мячом. Игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в тройках, в квадрате. Подвижные игры «Воробы – вороны», «Мяч среднему». Эстафеты с элементами баскетбола.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдают правила безопасности.			Прыжки через скакалку за 1 мин.
22	октябрь	Контроль техники ловли и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники		
23	октябрь	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-	Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча, остановка, передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Игра мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30

		баскетбола.		организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей.			сек.
24	октябрь	Техника бросков мяча. Техника защиты. Эстафеты.	Броски одной и двумя руками с места с расстояния 3м. Вырывание и выбивание мяча. Встречные и линейные эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
25	октябрь	Тактика свободного нападения. Игровые задания.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игровые задания: 2:1,3:1.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			Упр. на мышцы брюшного пресса за 30 сек.
26	октябрь	Контроль техники бросков мяча с расстояния 3м. Игра по правилам мини-баскетбола.	Техника контроля бросков мяча в корзину с расстояния 3м. Игра по правилам мини-баскетбола и по заданию учителя.	Описывают технику бросков мяча в корзину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		
27	октябрь	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-	Нападение быстрым прорывом (1:1). Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. Игра по правилам мини-	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших			

		баскетбола	баскетбола.	а процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
--	--	------------	-------------	--	--	--	--

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 6 класс (2 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
28/1	ноябрь	<p><i>«Режим дня, его основное содержание и правила планирования».</i></p> <p>Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Акробатика повторение</p>	<p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p>	Фронтальный опрос		Составить КУ утренней зарядки. Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой

			элементов (перекаты, кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках).				
29/2	ноябрь	«Правила соревнований по гимнастике». Специальные упражнения для развития гибкости. Акробатика. Эстафеты.	Правила соревнований по гимнастике. КУ для развития гибкости (наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны). Акробатика – кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Контроль техники стойки на лопатках. Линейные эстафеты с элементами акробатики.	Использовать данные упражнения для развития гибкости. Описывать технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам	Контроль техники		Учебник стр.119,120 Вопрос 1
30/3	ноябрь	«Самонаблюдение и самоконтроль». Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Само-контроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Развитие силовых	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.			Подтягивание в висе.

			<p>способностей: отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.</p> <p>Акробатика – из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев. Лазание по канату (до 3 м.).</p>				
31/4	ноябрь	<p>Организующие команды и приемы. Контроль техники акробатических элементов. Лазание по канату.</p>	<p>Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Контроль техники кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Лазание по канату (до 3м.). Игра на внимание.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	ВМ		
32/5	ноябрь	<p>Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусьях.</p>	<p>Акробатическая комбинация: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Упражнения и на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении</p>			Составить КОРУ с предметом

			<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p>	<p>гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			
33/6	ноябрь	<p>Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м). Упражнения и на гимнастических брусьях.</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения и на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики) из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках (м); Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону, соскок. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки. Комплексы упражнений с</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>			Подтягивание в висе

			гантелями (м) с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).			
34/7	ноябрь	Организующие команды и приемы. Аэробная гимнастика. Комбинации на гимнастических брусьях.	<p>Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.</p> <p>Аэробная гимнастика: комплекс упражнений под музыку. Комбинация на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, размахивание в упоре на прямых руках, сед ноги в стороны, из седа ноги врозь соскок махом вперед с опорой на жердь. Комбинация на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; с опорой ног о верхнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди;</p>	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
35/8	ноябрь	«Адаптивная физическая культура». Упражнения: на гимнастическом	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	Фронтальный опрос	Учебник стр. 25-31. Вопрос 2,3.

		<p>бревне (девочки); перекладине (мальчики). Развитие координационных способностей.</p>	<p>и телосложения, профилактика утомления. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Передвижения - ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; соскок прогнувшись. Перекладина (мальчики) - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад соскок. Комплекс пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Используют гимнастические упражнения, для развития координационных способностей.</p>			
36/9	ноябрь	<p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).</p>	<p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- 2 приставных шага, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая</p>			<p>Упр. на мышцы брюшного пресса</p>

		Упражнения на развитие выносливости.	прыжка с продвижением вперёд, руки в стороны; 3 шага на носках, руки на поясе; Равновесие на одной ноге, руки в стороны; соскок прогнувшись. перекладине (мальчики)- - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, перемах правой (левой) вперед и обратно; из упора махом назад соскок. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха круговой тренировка.	правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Используют гимнастические упражнения, для развития выносливости.			
37/10	ноябрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах: бревно (д), перекладина (м). Техника опорных прыжков: ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		
38/11	ноябрь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). Упражнение на развитие гибкости.	Техника опорных прыжков: ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Комбинации упражнений на развитие силовых способностей и координации. КУ на 32 счёта	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют	тест		

			со скакалкой и гантелями. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.			
39/12	декабрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Развитие силовых способностей.	ОРУ в парах. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке с отягощением.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		
40/13	декабрь	<i>«Физическое развитие человека»</i> . Прикладно-ориентированные упражнения	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. КУ для профилактики осанки Правила составления комплекса упражнений. Прикладно-ориентированные упражнения: ; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по гим-	Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений. Применять	Фронтальный опрос		

			<p>настической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики);</p>	<p>прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>			
41/14	декабрь	<p>Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий, включающая элементы гимнастики</p>	<p>Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр, прохождения полосы</p>			

				препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.			
42/15	декабрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		
43/16	декабрь	<i>«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства».</i> Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра с мячом.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Пионербол»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.96,97
44/17	декабрь	Нижняя прямая	Передача мяча двумя руками	Взаимодействуют со			Стр.98, вопросы

	рь	подача и техника передачи и приёма мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	сверху над собой и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
45/18	декабрь	Техника приёма мяча снизу и передачи мяча двумя руками назад. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Приём мяча сверху двумя руками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			Упр. на мышцы брюшного пресса
46/19	декабрь	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча.	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча с 6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		
47/20	декабрь	Контроль техники нижней прямой подача мяча. Игровые комбинации из освоенных элементов	Нижняя прямая подача мяча с 5 м. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Контроль техники		

		волейбола.	ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
48/21	декабрь	Техника движений и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:1; 3:1) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.128,вопросы

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 6 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
49/1	январь	<i>«Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр».</i> Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Правила техники безопасности. Подвижные игры на лыжах.	Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности,	Фронтальный опрос		Повторить правила по Т/Б,

				соблюдают правила безопасности.			
50/2	январь	<i>«Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств».</i> Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Повторить попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос		Учебник стр. 108-110 Вопрос 1,2
51/3	январь	<i>«Оказание помощи при обморожениях и травмах».</i> Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах.	<i>«Оказание помощи при обморожениях и травмах».</i> Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1,5км).	Применяют правила Оказания помощи при обморожениях и травмах. Раскрывают понятие техники выполнения одновременного двухшажного хода.	Фронтальный опрос		Учебник стр.113 Вопрос 5
52/4	январь	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2км). Самоконтроль за изменением	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе			Дистанция 2 км.

			частоты сердечных сокращений.	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
53/5	январь	Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение отрезков.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 500м. 3 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения		
54/6	январь	Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременного двухшажного хода	Подвижные игры для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом: 1. Пройти заданный отрезок одновременным двухшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний. 2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. 3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное			Повторить технику одновременных ходов

			положении наклона. Эстафеты с использованием одновременных ходов.	решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			
55/7	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью. Одновременный бесшажный ход.	Техника одновременного бесшажного хода. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (5*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			Повторить технику одновременных ходов
56/8	январь	Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Передвижения с чередованием ходов (5*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		Учебник стр. 111
57/9	январь	Техника всех изученных ходов. Горнолыжная техника: спуски и подъемы.	Техника всех изученных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Дистанция 2,5 км.

		Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.	бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Горнолыжная техника: спуски в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «ёлочкой». Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			
58/10	январь	Передвижение на лыжах в режиме субмаксимальной интенсивности. Переход с одного способа передвижения на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью до 3,5 км.; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Техника перехода с одного способа передвижения на другой
59/11	январь	Передвижение на лыжах. Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой. Лыжные эстафеты.	Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (6*100м). Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 2-2.5 км. Лыжные эстафеты без палок.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	контроль		
60/12	январь	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника. Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей палок.	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника: спуски различные, подъём «ёлочкой», торможение и поворот упором. Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание	зачёт		

			эстафетной палки.	подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			
61/1 3	февраль	Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	Торможение и поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 3,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			Спуски, торможения, подъёмы.
62/1 4	февраль	Контроль техники выполнения подъема «ёлочкой». Спуски и торможения. Передвижение на лыжах 3-3.5 км.	Спуск в различных стойках: в высокой стойке, в основной стойке, низкой стойке и подъёмы. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники		Передвижения на лыжах до 3 км.

			Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 3,5 км.	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
63/1 5	февраль	Контроль техники выполнения торможения и поворота упором. Равномерное передвижение по дистанции до 3 -3.5 км.	Контроль техники выполнения спуска и торможения «плугом». Повороты переступанием в движении. Равномерное передвижение по дистанции до 3 -3.5 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники		
64/1 6	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 3,5 км	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
65/1 7	февраль	«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем	Фронтальный опрос		Прыжки через скакалку

			<p>физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге.</p>	<p>человека</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			
66/1 8	февраль	Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча. Мини-баскетбол.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге и в движении. Мини-баскетбол.	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>			
67/1 9	февраль	Передача мяча при встречном движении. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Штрафной бросок. Мини-баскетбол по заданию учителя.	<p>Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила</p>			Составить КУ с мячом

				<p>безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
68/20	февраль	Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; Перехват мяча во время ведения. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.</p>	<p>Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и</p>			Правила игры

				<p>приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
69/2 1	февраль	Разновидности бросков мяча - контроль. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания.).</p> <p>Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>	Контроль техники		

			<p>Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.</p>	<p>эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
70/2 2	февраль	<p>Разновидности передач мяча - контроль. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения на развитие силы: Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	Контроль техники		

			Мини-баскетбол.				
71/2 3	март	Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.	Выполняют нормативы физической подготовки по баскетболу			
72/2 4	март	<i>«Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».</i> Контроль штрафных бросков. Школа мяча.	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.	Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.	Контроль техники		Выпрыгивание в верх 30 сек.
73/2 5	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини- баскетбола.	Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:2. Игра по правилам мини- баскетбола, судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			жесты судьи
74/2 6	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини- баскетбола	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини- баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Правила безопасности во время занятий баскетболом.
75/2 7	март	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	Позиционное нападение без	Организуют совместные занятия в баскетболе со			

		Игра по правилам мини-баскетбола.	изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
76/2 8	март	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
77/2 9	март	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини- баскетбола.	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
78/3 0	март	Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам мини- баскетбола.	Специальные упражнения баскетболиста «Школа мяча». Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
79/3 1	март	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану,	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении			

			передал садись, самый меткий». Эстафеты с мячом.	технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			
--	--	--	--	---	--	--	--

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 6 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
80/1	апрель	«Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели». Прием и передача мяча в волейболе. Нижняя прямая подача.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; Нижняя прямая подача. Игра пионербол	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику игровых	Фронтальный опрос		Составить КУГ

				<p>действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.</p>			
81/2	апрель	<p>Передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.</p>	<p>Специальные упражнения волейболиста: броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Игра по правилам</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.</p>			<p>Прыжки через скакалку</p>

82/3	апрель	Прикладно-ориентированные упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники приёма и передач.	Приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Комбинация из освоенных элементов техники приёма и передач: передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; Нижняя прямая подача.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
83/4	апрель	Контроль техники передач мяча. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Контроль техники передач мяча. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра по правилам волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контроль техники передачи мяча		
84/5	апрель	«Организация досуга средствами физической культуры» Поддачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой,	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Фронтальный опрос		Упражнения на мышцы брюшного пресса

			<p>оздоровительными прогулками.</p> <p>Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>Верхняя и нижняя прямая подача.</p>	<p>устраняя типичные ошибки.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей</p>			
85/6	апрель	Контроль техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения. Контроль техники нижней прямой подачи.	Выполняют нормативы физической подготовки. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники подачи мяча		
86/7	апрель	Тактические действия в зоне защиты. Верхняя прямая подача.	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты. Верхняя прямая подача.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
87/8	апрель	Тактические действия в зоне защиты и нападения. Развитие выносливости.	тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Развитие выносливости: повторные ускорения с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

			уменьшающимся интервалом отдыха.	в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
88/9	апрель	Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола. Развитие силы.	Развитие силы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
98/10	апрель	Развитие быстроты. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Развитие быстроты: кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м.	Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, внимательно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития			Выпрыгивание из глубокого приседа

				физических качеств.			
90/1 1	май	Прикладно-ориентированная подготовка Игра по правилам волейбола.	Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			
91/1 2	май	Подвижные игры с элементами волейбола для закрепления техники приёма и передачи мяча, развитие координационных способностей.	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
92/1 3	май	Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 3х10м Бросок и ловля набивного мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Фронтальный опрос		Учебник стр. 72 Вопрос 6

				упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
93/1 4	май	«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью» Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		
94/1 5	май	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание малого мяча в вертикальную цель.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения.	Контроль техники выполнения прыжка		Прыжки на скакалке за 1 мин.

			Тест челночного бега 3x10. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Описывать технику метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	в высоту.		
95/1 6	май	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений.	Оценка высоты прыжка		
96/1 7	май	<i>«Организация и проведение пеших туристских походов».</i> Метание мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов. Многоскоки.	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание мяча в коридор и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Разновидности многоскоков.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдение правил безопасности.	Фронтальный опрос		Многоскоки

97/1 8	май	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 12 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98/1 9	май	«Профессионально-прикладная физическая подготовка». Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 60 м .	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 60 м.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (60м).		Высокий старт
99/2 0	май	Способы организации соревновательной деятельности в метании малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		

100/ 21	май	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий на 1500м.	КОРУ без предметов. Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий на 1500м. (3,4 препятствия). Подвижная игра на внимание.	Применять разученные упражнения для развития выносливости. Уметь контролировать физическую нагрузку по ЧСС.			Бег в равномерном темпе до 1500м.
101/ 22	май	<i>«Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания».</i> Соревнования в беге на 1500 м	Знакомство с выдающимися спортсменами по плаванию, олимпийскими чемпионами. Соревнования в беге на 1500 м	Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (1500м).		Индивидуальные задания на лето.
102/ 23	май	<i>«Правила купания в открытых водоемах».</i> Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Правила поведения на открытых водоёмах. Подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «Пустое место».	Предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Осуществить контроль соблюдения правил игры		