

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

Согласовано

Протокол МО № ____
от «__» _____ 20 ____ г.
Руководитель МО

_____ / _____

Утверждаю

Директор школы _____ А. А. Новикова
Приказ по школе № ____
от «__» _____ 20 ____ г.

Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

Физическая культура 6 класс

на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика- Латышева Надежда Алексеевна
должность учитель
1 / высшая категория

**Рыбинск
2021 год**

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 физкультурной 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;

- *проводит 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 |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Знания о физической культуре.</p> | <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 (девочки):</i> стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки).</p> <p><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 (девочки):</i> 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</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>месте, руки вверх; 4 прыжка с продвижением вперёд, руки в стороны; 3 шага на носках, руки на поясе; равновесие на одной ноге, руки в стороны; соскок прогнувшись.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> 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 (мальчики):</i> 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.</p> <p>(девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висте 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 3х10м ; 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><i>Лыжные гонки (подготовка).</i></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; подъем «полуёлочкой»; подъем «ёлочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, спуск низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом».</p> |
| <p><i>Спортивные игры.</i></p> | <p><i>Баскетбол:</i> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>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><i>Плавание:</i></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 вися на руках с махом ног (мальчики). Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> |

3. Тематическое планирование 6 класс

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

4. Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 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 | <i>«Влияние физических упр. на основные системы организма».</i> 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 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. | Фронтальный опрос | | Тренировать упражнения для развития быстроты, Учебник стр. 20-24. Вопросы 1-3. |
| 2 | сентябрь | <i>«Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом».</i> 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 | В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют | Фронтальный опрос | | Тренировать стартовый разгон, стр.67. Вопрос 5 |

| | | | | | | | |
|---|----------|--|---|---|------|--|--|
| | | | ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 7 мин. | со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | | | |
| 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 | <i>«Физическое развитие человека».</i> Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 30 м. Прыжки и многоскоки. | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития 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. | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по 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 | тест | | Тренировать отталкивание в прыжках в длину, стр.69,70. Вопрос 4. |

| | | | | | | | |
|---|----------|---|---|---|-------------------------------------|--|---|
| | | | Длительный бег в равномерном темпе до 9 мин. | результатами. | | | |
| 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 высокого старта на дистанции 60 м. | 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 соревнований. Техника метания мяча. | 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 скорости бега (60 м). | | Тренировать длительный бег, стр. 66-67. |
| 7 | сентябрь | <i>«Правила соревнований в метаниях».</i> 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 | <i>«Влияние лёгкоатлетических</i> | Бег на 1200 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги | максимально проявлять физические способности при | Оценка скорости | | Повторить теоретически |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|---|--|-------------------|--|--|
| | | <i>упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Бег на 1200 м.</i> | мяч», «Мяч капитану». | выполнении тестовых упражнений по физической культуре; преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; | бега (1200 м). | | е 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 остановки мяча. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. | Фронтальный опрос | | Правила игры |
| 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</i> | 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 |

| | | | | | | | |
|----|----------|---|---|---|------|--|----------------|
| | | <i>действием</i> ». Тактика свободного нападения. Учебная игра в мини-футбол. | | | | | |
| 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 безопасности. | | | Стр 108 вопр 2 |
| 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, | | | Правила игры |

| | | | | | | | |
|----|---------|---|---|---|-------------------|--|---------------------------------|
| | | | | учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | |
| 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 передвижений, стоек, прыжков и остановок. Игры с элементами баскетбола. | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами баскетбола. | 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 | | Стр 108 вопр 5 |
| 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 «Воробьи – 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 | | | Прыжки через скакалку за 1 мин. |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--|--|------------------|--|---|
| | | | | подвижных игр. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 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-баскетбола. | 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 организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей. | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 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-баскетбола | Нападение быстрым прорывом (1:1). Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. Игра по правилам мини-баскетбола. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших 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 2021 – 2022 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. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Упражнения на развитие гибкости. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатика повторение элементов (перекаты, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).</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 | | <p>Составить КУ утренней зарядки. Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой</p> |
| 29/2 | ноябрь | <p><i>«Правила соревнований по гимнастике».</i></p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости. Акробатика. Эстафеты.</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | Контроль техники | | <p>Учебник стр.119,120</p> <p>Вопрос 1</p> |

| | | | | | | | |
|------|--------|--|---|--|----|--|----------------------|
| | | | (м). Контроль техники стойки на лопатках. Линейные эстафеты с элементами акробатики. | | | | |
| 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 способностей: отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Акробатика – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев. Лазание по канату (до 3 м.). | 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. |
| 31/4 | ноябрь | Организующие команды и приемы. Контроль техники акробатических элементов. Лазание по канату. | 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. | 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. | вм | | |

| | | | | | | | |
|------|--------|---|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | | Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | | |
| 32/5 | ноябрь | Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусках. | Акробатическая комбинация: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Упражнения на гимнастических брусках: на параллельных брусках (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками. Упражнения на разновысоких брусках (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | 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. | | | Составить КОРУ с предметом |
| 33/6 | ноябрь | Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м). Упражнения и на гимнастических брусках. | ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения и на гимнастических брусках: на параллельных брусках (мальчики) из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках (м); Упражнения на разновысоких брусках (девочки):); наскок на верхнюю жердь в вис; в | 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. | | | Подтягивание в висе |

| | | | | | | | |
|------|--------|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону, соскок.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки. Комплексы упражнений с гантелями (м) с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).</p> | | | | |
| 34/7 | ноябрь | <p>Организующие команды и приемы. Аэробная гимнастика. Комбинации на гимнастических брусках.</p> | <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 брусках (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 брусках (девочки): махом одной и</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> | | | |

| | | | | | | |
|------|--------|---|---|--|-------------------|---------------------------------|
| | | | толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; с опорой ног о верхнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; | | | |
| 35/8 | ноябрь | <p><i>«Адаптивная физическая культура».</i></p> <p>Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики). Развитие координационных способностей.</p> | <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p> <p>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.</p> <p>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,</p> | <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</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> | Фронтальный опрос | Учебник стр. 25-31. Вопрос 2,3. |

| | | | | | | | |
|-------|--------|--|--|---|------------------|--|-------------------------------|
| | | | <p>перемах правой (левой) назад; из упора махом назад соскок.</p> <p>Комплекс пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> | | | | |
| 36/9 | ноябрь | <p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p> | <p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- 2 приставных шага, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка с продвижением вперёд, руки в стороны; 3 шага на носках, руки на пояс; 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.</p> <p>Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха круговой тренировка.</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 выносливости.</p> | | | Упр. на мышцы брюшного пресса |
| 37/10 | ноябрь | <p>Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.</p> | <p>Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах: бревно (д), перекладина (м). Техника опорных прыжков: ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).</p> | <p>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</p> | Контроль техники | | |

| | | | | | | | |
|-------|---------|---|--|--|-------------------|--|--|
| | | | | сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | | | |
| 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 со скакалкой и гантелями. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 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. | тест | | |
| 39/12 | декабрь | Контроль техники выполнения опорного прыжка. Развитие силовых способностей. | ОРУ в парах. Прыжок на гимнастическом 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 | 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. | Фронтальный опрос | | |

| | | | | | | | |
|-------|---------|---|--|--|--|--|--|
| | | | <p>профилактики осанки Правила составления комплекса упражнений. 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 висячем положении на руках с махом ног (мальчики);</p> | <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p> | | | |
| 41/14 | декабрь | Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий, включающая элементы гимнастики | Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). | 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 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. | Фронтальный опрос | | Стр.96,97 |

| | | | | | | | |
|-------|---------|--|---|--|-------------------|--|-------------------------------|
| | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | | |
| 44/17 | декабрь | Нижняя прямая подача и техника передачи и приёма мяча. Эстафеты с элементами волейбола. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 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.98, вопросы |
| 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 | Контроль техники. | | |

| | | | | | | | |
|-------|---------|---|---|---|------------------|--|-----------------|
| | | | | управляют своими эмоциями. | | | |
| 47/20 | декабрь | Контроль техники нижней прямой подача мяча. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола. | Нижняя прямая подача мяча с 5 м. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | 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 | | |
| 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 2021 – 2022 учебный год 6 класс (3 четверть)

| № уро | Дата | Тема урока | Содержание урока | Основные виды учебной деятельности | Форма контроля | Работа с детьми | Домашнее задание |
|-------|------|------------|------------------|------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
|-------|------|------------|------------------|------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|

| ка | | | | | | ОВЗ | |
|------|--------|--|---|---|-------------------|-----|------------------------------------|
| 49/1 | январь | «Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр». 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, соблюдают правила безопасности. | Фронтальный опрос | | Повторить правила по Т/Б, |
| 50/2 | январь | «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств». 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 | «Оказание помощи при обморожениях и травмах». Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах. | «Оказание помощи при обморожениях и травмах». Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в | Применяют правила Оказания помощи при обморожениях и травмах. Раскрывают понятие техники выполнения одновременного двухшажного | Фронтальный опрос | | Учебник стр.113 Вопрос 5 |

| | | | | | | | |
|------|--------|---|---|---|-----------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | режиме большой интенсивности (1,5км). | хода. | | | |
| 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 частоты сердечных сокращений. | 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. | | | Дистанция 2 км. |
| 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, 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, | 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 | | | Повторить технику одновременных ходов |

| | | | | | | | |
|------|--------|---|--|---|------------------|--|---------------------------------------|
| | | | <p>отталкиваясь у ориентиров.</p> <p>3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.</p> <p>Эстафеты с использованием одновременных ходов.</p> | <p>технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>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</p> | | | |
| 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 | Контроль техники | | Учебник стр. 111 |

| | | | | | | | |
|-------|--------|---|---|--|-------|--|--|
| | | | | передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | | |
| 57/9 | январь | Техника всех изученных ходов. Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени. | Техника всех изученных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный 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. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | | Дистанция 2,5 км. |
| 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. | | | |
| 60/12 | январь | Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника. Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей | Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника: спуски различные, подъём «ёлочкой», торможение и | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают | зачёт | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---------|--|--|--|------------------|--|------------------------------|
| | | палок. | попорот упором. Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей эстафетной палки. | 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 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 | Спуск в различных стойках: в высокой стойке, в основной | Описывают технику передвижения на лыжах, | Контроль техники | | Передвижения на лыжах |

| | | | | | | | |
|-----------|---------|--|---|--|-------------------|--|-----------------------|
| | | торможения. Передвижение на лыжах 3-3.5 км. | стойке, низкой стойке и подъёмы. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 3,5 км. | 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. | | | до 3 км. |
| 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. | ВМ | | |
| 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 | <i>«Здоровье и здоровый образ жизни»</i> . Правила безопасности во время занятий баскетболом. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные | Фронтальный опрос | | Прыжки через скакалку |

| | | | | | | | |
|-----------|---------|--|--|--|--|--|----------------------|
| | | Элементы баскетбола. | <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на 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>компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем 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. | <p>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> | <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. | <p>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> | <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,</p> | | | Составить КУ с мячом |

| | | | | | | | |
|-------|---------|--|---|--|--|--|--------------|
| | | | | <p>соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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. 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.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с</p> | <p>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 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</p> | Контроль техники | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---------|---|---|---|------------------|--|--|
| | | | доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами. | 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. | | | |
| 70/2 2 | февраль | Разновидности передач мяча - контроль. Упражнения на развитие силы. | 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. Мини-баскетбол. | 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. | Контроль техники | | |
| 71/2 | март | Вырывание и выбивание мяча. | Вырывание и выбивание | Выполняют нормативы | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|------|---|--|--|------------------|--|--|
| 3 | | Упражнения на развитие выносливости. | мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. | физической подготовки по баскетболу | | | |
| 72/2 4 | март | «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения». 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. Игра по правилам мини-баскетбола. | Позиционное нападение без изменения позиции 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. | | | |
| 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, передал садись, самый меткий». Эстафеты с мячом. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>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</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 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. 'Нижняя прямая подача. | <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; 'Нижняя прямая подача. Игра пионербол</p> | <p>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.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и</p> | Фронтальный опрос | | Составить КУГ |

| | | | | | | | |
|------|------------|---|---|--|--|--|-----------------------|
| | | | | управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха. | | | |
| 81/2 | апрел ь | Передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Игра по правилам. | 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 | 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. | | | Прыжки через скакалку |

| | | | | | | | |
|------|--------|---|--|---|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| 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 передачи мяча. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Контроль техники передачи 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» Подачи мяча. Развитие скоростных качеств. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными | Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Фронтальный опрос | | Упражнения на мышцы брюшного пресса |

| | | | | | | | |
|------|--------|---|--|---|------------------------------|--|--|
| | | | прогулками. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Верхняя и нижняя прямая подача. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей | | | |
| 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 уменьшающимся интервалом отдыха. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |

| | | | | | | | |
|-------|--------|---|--|---|--|--|-----------------------------------|
| | | | | 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 физических качеств. | | | Выпрыгивание из глубокого приседа |
| 90/11 | май | Прикладно-ориентированная подготовка | Преодоление полосы из 5 | Преодолевать трудности и | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|-----|--|---|---|-------------------|--|-----------------------------|
| | | Игра по правилам волейбола. | препятствий. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организовывают 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 3x10м Бросок и ловля набивного мяча. | Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 3x10м. 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 упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, | Фронтальный опрос | | Учебник стр. 72 Вопрос 6 |

| | | | | | | | |
|-----------|-----|--|---|---|--|--|------------------------------|
| | | | | 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. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. 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. Тест челночного бега 3x10. Метание малого мяча в вертикальную цель. | Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Описывать технику метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение метательных | Контроль техники выполнения прыжка в высоту. | | Прыжки на скакалке за 1 мин. |

| | | | | | | | |
|-----------|-----|--|---|--|----------------------|--|------------|
| | | | | упражнений. | | | |
| 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. | | | |
| 98/19 | 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 |
| 99/20 | 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/ | май | «Возникновение плавания». | Знакомство с выдающимися | Раскрывать понятие техники | Оценка | | Индивидуал |

| | | | | | | | |
|------------|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 22 | | <i>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания». Соревнования в беге на 1500 м</i> | спортсменами по плаванию, олимпийскими чемпионами. Соревнования в беге на 1500 м | выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности. | скорости бега (1500м). | | ные задания на лето. |
| 102/ 23 | май | <i>«Правила купания в открытых водоемах». Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.</i> | 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 | | |