

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Магдагачинская средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза Михаила Тихоновича Курбатова

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Голованова Р.А.
от «___» августа 2021г.

Согласовано
Заместитель директора по УР

И.В. Агеева
«_» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ Магдагачинской
СОШ № 2 имени М. Т. Курбатова

В.В. Романенко
Приказ № ___ от «_» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

6 класс

(ФГОС)

педагога высшей категории

Веселовской Евгении Геннадьевны

2021 г.

Учебное-тематическое планирование

По физической культуре

Классы 6-а,б

Учитель:...Веселовская Евгения Геннадьевна

Количество часов 67 в неделю 2 часа. Рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Зачётов: 14

Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности учащихся

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 с изменениями от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 №1577);
2. Рабочей программой по физической культуре. В.И.Лях, А. А. Зданевич.
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;
4. Основной образовательной программой ООО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2; имени М.Т.Курбатова
5. Учебным планом МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени М.Т.Курбатова на 2021– 2022 учебный год.
6. Программы воспитания МОБУ Магдагачинской СОШ №2 имени М.Т.Курбатова

Учебно-методический комплекс:

-Учебник «Физическая культура» ФГОС 6 класс М.Я. Виленского Москва «Просвещение»

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

Журнал «Физическая культура в школе»,

Методика преподавания «спортивные игры»

Конспекты уроков для учителя физкультуры 6 класс, Г.И .Бергер, Ю.Г . Бергер «ВЛАДОС»

Поурочные планы 6 класс, Г.В. Бондаренкова, Н.И.Коваленко ,А .Ю.

Пояснительная записка для 6 класса

Программный материал по физической культуре делится на две части – обязательную и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Обязательная часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

В рамках реализации образовательной инициативы «Наша новая школа» от 28.10.2009 г Приказ № 1614 Минобрнауки Амурской области «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях области» добавлен 1 час физической культуры во всех классах.

Таким образом, программа по «Физической культуре» составляет 2 часа в неделю, 67 часов в год.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Особенности рабочей программы

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

№ п/п	Тема раздела	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика		10
2	Баскетбол		20
3	Волейбол		20
4	Гимнастика с основами акробатики		8
5	Легкая атлетика	Пятиминутка ЗОЖ «Здоровое поколение» Беседа «Школа против курения»	9
	ИТОГО		67

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(в процессе уроков)

6 класс

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе (в процессе урока)

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок

Легкая атлетика.(10 часов)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры.

Баскетбол (20 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол.(20 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Гимнастика с элементами акробатики.(8 часов)

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.(9 часов)

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания в цель и на дальность.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 0 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Формы организации учебных занятий, основных видов деятельности

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительная работа, гимнастика, подвижные игры и физические упражнения, физкультминутки, самостоятельная двигательная деятельность детей;
3. активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
4. задания на дом.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания.

Календарно – тематическое планирование начальные классы, 6 классы

Номер урока	Тема урока, основное содержание	Планируемые результаты			Информационно – методическое обеспечение	Даты проведения			
		Личностные	Метапредметные	Предметные		план	факт	план	факт
						6А	6А	6Б	6Б
Легкая атлетика 10 часов									
1	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-60м.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, Эстафетные палочки Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	02.09	02.09	01.09	01.09
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег по дистанции (50-60м).	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, футбольный мяч Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	03.09	03.09	06.09	06.09
3	Спринтерский бег, Низкий старт 30-40м. Финиширование. Тестирование бег 30 метров	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, эстафетные палочки Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	09.09	09.09	08.09	08.09
4	Спринтерский бег, Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции 30 метров. Финиширование. Эстафеты бег передача эстафетной палочки	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	10.09	10.09	13.09	13.09
5	Бег 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе»	16.09	16.09	15.09	15.09

6	Бег на результат 60м. ОРУ, специальные беговые упражнения.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	17.09	17.09	20.09	20.09
7	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, эстафетные палочки. Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	23.09.	23.09.	22.09	22.09
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	24.09	24.09	27.09	27.09
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ног» с 9-11 беговых шагов.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	30.09	30.09	29.09	29.09
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Знать как прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	01.10	01.10	04.10	04.10
Баскетбол (20 часов)									
11	Баскетбол Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Правила игры в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы	07.10	07.10	06.10	06.10

		выполнять правильно технические действия			«Физкультура в школе»				
12	Баскетбол Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тестирова-ние – прыжок в длину с места.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 5 класс», журналы «Физкультура в школе»	08.10	08.10	11.10	11.10
13	Баскетбол Остановка прыжком. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирова-ние – наклон вперед стоя.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	14.10	14.10	13.10	13.10
14	Баскетбол Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	15.10	15.10	18.10	18.10
15	Баскетбол Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	21.10	21.10	20.10	20.10
16	Баскетбол Оценка техники ведения мяча с изменением направле-ния и высоты отскока. Тестирова-ние - поднимание туловища за 30 сек.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	22.10	22.10	25.10	25.10
17	Баскетбол Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс»,	28.10	28.10	27.10	27.10

		правилам, выполнять технические действия	технические действия		журналы «Физкультура в школе»				
18	Баскетбол Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	29.10	29.10	08.11	08.11
19	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	11.11	11.11	10.11	10.11
20	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (на результат). Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	12.11	12.11	15.11	15.11
21	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движение. Осанка как показатель физическо-го развития	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	18.11	18.11	17.11	17.11
22	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движение (зачет). Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 x 2, 3 x 3).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	19.11	19.11	22.11	22.11
23	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая	25.11	25.11	24.11	24.11

		упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Выполнять правильно технические действия		культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»				
24	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска (зачет). Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе»	26.11	26.11	29.11	29.11
25	Баскетбол Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольныемяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	02.12	02.12	01.12	01.12
26	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику броска мяча одной рукой от плеча	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	03.12	03.12	06.12	06.12
27	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча, передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	09.12	09.12	08.12	08.12
28	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча (зачет) Тестирова-ние – прыжок в длину с места.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	10.12	10.12	13.12	13.12
29	Баскетбол Передача двумя руками в парах на	Знать как играть в	Уметь выполнять бросок одной рукой от	Показать Технику ведения мяча,	Баскетбольные мяча Учебник	16.12	16.12	15.12	15.12

	месте и в движение 2х2, 3х3. Тестирование – подтягивание.	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	плеча	остановка в прыжке и шаге	«Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»				
30	Баскетбол Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Тестирование – прыжок в длину с места.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	17.12	17.12	20.12	20.12

Волейбол (20 часов)

31	Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами.	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	23.12	23.12	22.12	22.12
32	Волейбол ОРУ. Стойки игрока: Эстафеты с элементами волейбола.	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	24.12	24.12	27.12	27.12
33	Волейбол Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	30.12	30.12	29.12	29.12
34	Волейбол ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	13.01	13.01	10,01	10,01
35	Волейбол Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками в парах.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14.01	14.01	12.01	12.01
36	Волейбол Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	20.01	20.01	17.01	17.01
37	Волейбол Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам,	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам,	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам,	Волейбольные мячи, сетка, свисток	21.01	21.01	19.01	19.01

		выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия					
38	Волейбол Передача мяча над собой; прием мяча снизу в парах.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	27.01	27.01	24.01	24.01
39	Волейбол Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену.	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	28.01	28.01	26.01	26.01
40	Волейбол Подача мяча в стену; подача мяча в парах.	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	03.02	03.02	31.01	31.01
41	Волейбол Подача мяча в парах - через ширину площадки	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	04.02	04.02	02.02	02.02
42	Волейбол Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10.02	10.02	07.02	07.02
43	Волейбол Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	11.02	11.02	09.02	09.02
44	Волейбол Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	17.02	17.02	14.02	14.02
45	Волейбол Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	18.02	18.02	16.02	16.02
46	Волейбол Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	24.02	24.02	21.02	21.02
47	Волейбол Прием и передача. Нижняя подача мяча (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	25.02	25.02	28.01	28.01
48	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	03.03	03.03	02.03	02.03
49	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам,	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам,	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам,	Волейбольные мячи, сетка, свисток	04.03	04.03	09.03	09.03

	укороченных площадках. Учебная игра.	выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия					
50	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10.03	10.03	14.03	14.03
51	Гимнастика Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	11.03	11.03	16.03	16.03
52	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Маты, обручи,	17.03	17.03	28.03	28.03
53	Акробатика ОРУ с гимнастиче-ской палкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (зачет).	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Маты, обручи, канат	18.03	18.03	30.03	30.03
54	Акробатика (девочки). Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Маты, скакалки	31.03	31.03	04.04	04.04
55	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Маты, обручи, гантели	01.04	01.04	06.04	06.04
56	Акробатика Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать как выполнять кувырок а вперёд, стойку на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя,	Показать выполнения кувырка вперёдКувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	Маты, гимнастические палки	21.04	21.04	07.04	07.04
57	Акробатика Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Игра «Не дай обручу упасть».	Знать как выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках, стойку на голове с согнутыми ногами	Уметь выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя,	Показать выполнения кувырка вперёд Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	Маты, обручи,	22.04	22.04	11.04	11.04
58	Комбинация из разученных приемов.	Знать как выполнять	Уметь выполнять	Показать выполнение	Маты, мостик, козел	28.04	28.04	13.04	13.04

	ОРУ с мячом. Игра «Не дай обручу упасть».	опорный прыжок, строевые упражнения	опорный прыжок, строевые упражнения	опорного прыжка, строевые упражнения					
Легкая атлетика (10 часов)									
59	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности Бег 15 минут. Инструктаж по Т/Б Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	29.04	29.04	14.04	14.04
60	Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности учащихся(6А) Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Спортивные игры. Высокий старт (15-30 м).Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	05.05	05.05	18.04	18.04
61	Кроссовая подготовка . Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	06.05	06.05	20.04	20.04
62	Кроссовая подготовка Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	12.05	12.05	25.04	25.04
63	Кроссовая подготовка Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	13.05	13.05	27.04	27.04
64	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Спортивные игры. Высокий старт (15-30 м).Финиширование. Тестирование - бег 30м. Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности учащихся(6Б)	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч, свисток	19.05	19.05	04.05	04.05
65	Кроссовая подготовка Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег (60м)на результат. Эстафеты. Беседа «Школа против курения»	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	20.05	20.05	11.05	11.05
66	Кроссовая подготовка Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный			16.05	16.05
67	Кроссовая подготовка Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный			18.05	18.05

