

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Матакская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Семёна Артемьевича Уганина"
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

«Соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту ООО» Руководитель МО  Каража З.Н. Протокол №----- от « 17 » 08 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ "Матакская сош имени Героя Советского Союза С.А. Уганина"  Казакова С.Г. « 27 » 08 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ " Матакская сош имени Героя Советского Союза С.А. Уганина "  Ермолаева М.И. Приказ № 34 от « 17 » 08 2022 г. 
--	---	--

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
6 класс (базовый уровень)**

Составила учитель физической культуры
Барышова Татьяна Александровна,
1 квалификационная категория
16 08 2022г.

Рассмотрено на заседании педсовета
протокол № 2 от 27.08 2022г.

Срок реализации 2022-2023 учебный год

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1.Гражданского воспитания:

формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

2.Патриотического воспитания:

воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование русского национального исторического сознания, русской культурной идентичности;

3.Духовно-нравственного воспитания:

воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных русских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

4.Эстетического воспитания:

формирование эстетической культуры на основе русских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

5.Физического воспитания, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

6.Трудового воспитания:

воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в русском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

7.Экологического воспитания:

формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе русских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

8.Ценности научного познания:

воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик научится:

- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание тем учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики (17ч)

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. 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 физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (28ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (21 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Плавание (теория) (3ч) Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Скольжение на груди и на спине. Имитация техники плавания кролем на груди. Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем на спине.

Футбол/мини футбол(5ч) Развитие быстроты, силы, выносливости. Пас, удар по воротам, удар по неподвижному и катящему мячу. Игра в футбол.

Спортивные игры (31 ч) Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение

левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов
1.	Легкая атлетика	28ч.
2.	Гимнастика с основами акробатики	17ч.
3.	Лыжная подготовка	21ч
4.	Плавание (теория)	3ч.
5.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	31ч.
6.	Футбол	5ч.
Итого		105 ч.

Календарно-тематическое планирование

На изучение физкультуры в 6 классе отводится 105 часов, в неделю 3 часа.

Пректы-2

№ урок а	Тема урока	Кол -во час ов	Осн-ые нап-ия воспите льной деятельно сти	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика - 12 ч.			1,2,5,7		
1	Вводный инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.	1		1.09.	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1		3.09.	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета. Учимся оказывать помощь (при переломах и вывихах)	1		6.09.	
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	1		8.09.	
5	Правила соревнований в беге. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Дисциплина на дороге- путь к дорожной безопасности.	1		10.09.	
6	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. Олимпийские игры древности.	1		13.09	
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле	1		15.09.	

	набивного мяча.				
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	1		17.09.	
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	1		20.09.	
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1		22.09.	
11	Прыжок с 11-13 ш разбега –на результат	1		24.09.	
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. Предварительный контроль (тестирование)	1		27.09.	
	Баскетбол -15 ч.		1,2,3,4,5,7		
13	Т,Б, на уроках спорт/игр. История возникновения баскетбола. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе.	1		29.09	
14	Терминология баскетбола. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	1		1.10.	
15	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча. Правила игры .	1		4.10.	
16	Броски и ловля мяча	1		6..10.	
17	Ведение мяча шагом и бегом	1		8.10.	
18	Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1		11.10.	
19	Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным	1		13.10.	

	правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению				
20	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1		15.10.	
21	Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1		18.10.	
22	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1		20.10.	
23	Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1		22.10.	
24	Игра «Линейный Баскетбол» и «Перестрелка».	1		25.10.	
25	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1		27.10.	
26	Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол»	1		29.10.	
27	Двусторонняя игра в Баскетбол. Проект	1		8.11.	
	Гимнастика с основами акробатики- 17 ч		1,2,4,5,6,8		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Два кувырка вперёд слитно	1		10.11	
29	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках -комбинация. Развитие координационных способностей.	1		12.11.	
30	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма	1		15.11.	
31	Проверка кувырков назад. Закрепление техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	1		17.11.	

32	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	1		19.11.	
33	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1		22.11.	
34	Контроль техники исполнения. акробатического соединения и совершенствование лазания по канату в три приёма. Повторение игры-эстафеты	1		24.11.	
35	Оценивание техники лазания по канату в три приёма на количество метров. Упражнения в равновесии на бревне	1		26.11.	
36	Упражнения в равновесии на бревне , Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1		29.11.	
37	Круговая тренировка	1		1.12.	
38	Упражнения в равновесии на бревне , опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1		3.12.	
39	Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1		6.12.	
40	Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Совершенствование опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	1		8.12.	
41	Обучение подъему, переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь.	1		10.12.	
42	Совершенствование подъема, переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Оценивание опорного прыжка: ноги врозь.	1		13.12.	
43	Оценивание подъема, переворотом на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом	1		15.12.	

	из упора. Круговая тренировка.				
44	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Круговая тренировка.	1		17.12.	
	Волейбол – 4 ч.		1,2,4,5,6		
45	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1		20.12.	
46	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		22.12.	
47	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1		24.12.	
48	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1		27.12.	
	Лыжная подготовка- 21ч.		1,2,4,5,6		
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		10.01.	
50	Скользящий шаг.	1		12.01.	
51	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Поворот махом.	1		14.01.	
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком	1		17.01.	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		19.01	
54	Одновременный безшажный и одношажный ход на лыжах	1		21.01.	

55	Одновременный безшажный и одношажный ход на лыжах	1		24.01.	
56	Применение попеременного и одновременных ходов на дистанции 1,5 км.	1		26.01.	
57	Подъем на склон скользящим шагом, торможение «плугом»	1		28.01.	
58	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		31.01.	
59	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		2.02.	
60	Поворот в право, лево при спуске. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		4.02.	
61	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1		7.02.	
62	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	1		9.02.	
63	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		11.02.	
64	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	1		14.02.	
65	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		16.02.	
66	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		18.02.	
67	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	1		21.02.	
68	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 2 км на результат	1		25.02	
69	Скоростно- силовая выносливость. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		28.02	
	Плавание – 3 ч.		1,2,4,5,7,8		
70	Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Скольжение на	1		2.03.	

	груди и на спине				
71	Имитация техники плавания кролем на груди	1		4.03.	
72	Прыжки вводу с тумбы и плавание кролем на спине	1		7.03.	
	Волейбол – 6 ч.		1,2,4,5,7,8		
73	Т.Б. на уроках спортивных игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		9.03.	
74	Волейбольные упражнения. Подача мяча снизу.	1		11.03.	
75	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча снизу	1		14.03.	
76	Закрепление подачи мяча снизу. Обучение приёму мяча снизу	1		16.03	
77	Совершенствовать подачу мяча снизу. Закрепление приёму мяча снизу	1		18.03.	
78	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	1		21.03	
	Легкая атлетика -4 ч.		1,2,3,4,6		
79	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1		23.03	
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание». П/и "Часовые и разведчики"	1		4.04	
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание». П/и "Встречная эстафета с бегом"	1		6.04.	
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание». П/и «Доброе утро, охотник»	1		8.04.	

	Волейбол – 6 ч.		1,2,3,5,6		
83	Т.Б. на уроках спортивных игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		11.04.	
84	Волейбольные упражнения. Подача мяча снизу. Проект	1		13.04	
85	Закрепление приёма и передачи мяча сверху через сетку. Подача мяча снизу	1		15.04..	
86	Закрепление подачи мяча снизу. Обучение приёму мяча снизу	1		18.04	
87	Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	1		20.04.	
88	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	1		22.04.	
	Футбол – 5 ч.		1,3,4,5,6,7		
89	Правила игры. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра.	1		25.04.	
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол.	1		27.04.	
91	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра в футбол.	1		28.04.	
92	Удары по воротам на точность попадания. Игра в футбол.	1		29.04.	
93	Игра в футбол. Первая помощь при ушибах, порезах и ссадинах.	1		2.05.	
	Легкая атлетика -12 часов		1,2,3,5,6,8		
94	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	1		4.05.	

95	Тестирование прыжка в длину с места	1		6.05.	
96	Высокий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м.	1		9.05	
97	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		11.05.	
98	Тестирование челночного бега 3х10м. Итоговый контроль (тестирование)	1		13.05.	
99	Техника прыжка в длину с разбега	1		16.05.	
100	Прыжок в длину с разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность	1		18.05.	
101	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		20.05.	
102	Обучение метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	1		23.05.	
103	Контроль метания мяча на дальность	1		25.05.	
104	Бег на 1000 м	1		27.05.	
105	Подвижные и спортивные игры	1		30.05.	

Лист корректировки

[illegible]

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Итого		105 ч.

Календарно-тематическое планирование

На изучение физкультуры в 6 классе отводится 105 часов, в неделю 3 часа.

№	Содержание (раздел, тема)	Кол- во часов	Осн-ые нап-ия воспитатель ной деятельнос ти	Дата	
				План	Факт
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10ч.)			1,2,3,4,5,6		
1		1		1.09.	
2		1		4.09	
3		1		6.09	
4					
5					
6					
7					
8					
9					

10					

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			Плановые сроки	Фактические сроки
1-10 Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика – 10 часов				
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	2.09	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м. Бег до 500 м.	1	4.09	
3	Скоростной бег до 40 м. Тестирование челночный бег 3x10	1	7.09	
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Бег до 600 м.	1	9.09	
5	Тестирование прыжков в длину с места. Бег до 700 м.	1	11.09	
6	Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1	14.09	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег до 800 м.	1	16.09	
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1	18.09	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег до 1000м	1	21.09	
10	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	23.09	
11-20 Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол – 10 часов				
11/1	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1	25.09	
12/2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	28.09	
13/3	Остановка прыжком. Повороты с мячом.	1	30.09	
14/4	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	2.10	
15/5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	5.10	

16/6	Ведение мяча с изменением направления движения	1	7.10	
17/7	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	9.10	
18/8	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	12.10	
19/9	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	14.10	
20/10	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	16.10	
21-25	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Мини-футбол – 5 часов</i>			
21/1	Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	19.10	
22/2	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	21.10	
23/3	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч».	1	23.10	
24/4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	26.10	
25/5	Комбинация из освоенных элементов	1	28.10	
II четверть Общее количество учебных часов на II четверть – 21 часов Гимнастика – 18 часов, плавание - 3 часа				
26-43	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика – 18 часов</i>			
26/1	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	6.11	
27/2	Круговая тренировка	1	9.11	
28/3	Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.	1	11.11	
29/4	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из виса лёжа; Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках.	1	13.11	
30/5	Комбинации из ранее изученных элементов	1	16.11	
31/6	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	18.11	
32/7	«Мост» из положения, лежа на спине	1	20.11	
33/8	Комбинация из освоенных элементов	1	23.11	
34/9	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	25.11	
35/10	Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Упражнения на	1	27.11	

	гимнастическом бревне (дев.)			
36/11	Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	1	30.11	
37/12	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; упражнения на перекладине (мальчики)	1	2.12	
38/13	<i>Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.</i>	1	4.12	
39/14	Упражнения в равновесии	1	7.12	
40/15	Прыжки через скакалку в тройках	1	9.12	
41/16	<i>Тестирование прыжки через скакалку.</i>	1	11.12	
42/17	Лазанье по канату в два приема	1	14.12	
43/18	<i>Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема</i>	1	16.12	
44-46	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание - 3 часа</i>			
44/1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	1	18.12	
45/2	Упражнения по совершенствованию техники движений ног	1	21.12	
46/3	Правила соревнований и определение победителя	1	23.12	
III четверть				
Общее количество учебных часов на III четверть – 33 часа				
Лыжная подготовка – 18 часов, спортивные игры (волейбол) – 10 часов, бадминтон – 5 часов				
47-64	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка – 18 ч.</i>			
47/1	Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки Имитация попеременного двухшажного хода. Передвижение по слабопересечённой местности Эстафеты с ускорениями.	1	8.01	
48/2	Повторное прохождение отрезков на скорость. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01	
49/3	Попеременный двухшажный ход, отталкивание.	1	13.01	
50/4	Попеременный двухшажный ход, скольжение	1	15.01	
51/5	Повторное прохождение отрезков на скорость.	1	18.01	
52/6	<i>Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение</i>	1	20.01	
53/7	Эстафетный бег	1	22.01	
54/8	Повторное прохождение отрезков на скорость. Прохождение дистанции 1 км.	1	25.01	
55/9	Подъём «полуёлочкой»	1	27.01	
56/10	Спуск, торможение «плугом».	1	29.01	

57/11	Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход.	1	1.02	
58/12	Спуски в средней стойке	1	3.02	
59/13	Повороты переступанием на месте и при ходьбе	1	5.02	
60/14	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой».	1	8.02	
61/15	Одновременный бесшажный ход	1	10.02	
62/16	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Спуск в средней стойке	1	12.02	
63/17	Прохождение дистанции до 2000 метров по пересечённой местности.	1	15.02	
64/18	Контрольный урок. Прохождение дистанции 1000 метров.	1	17.02	
65-74 Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол – 10 часов				
65/1	Правила и основные приёмы игры. Разминка волейболиста.	1	19.02	
66/2	Комбинации из разученных перемещений. ОРУ с ускорениями. Передача мяча над собой приёмом двумя снизу.	1	22.02	
67/3	Нижняя прямая подача из зоны защиты.	1	24.02	
68/4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1	26.02	
69/5	Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах с набрасывания, прием подачи. Учебная игра с заданием	1	1.03	
70/6	Передача мяча двумя руками снизу над собой и в парах с набрасывания. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра с заданием	1	3.03	
71/7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча приёмом двумя снизу над собой и в парах с набрасывания.	1	5.03	
72/8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	8.03	
73/9	Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч». «Пасовка волейболиста».	1	10.03	
74/10	Учебная игра с заданием	1	12.03	
75-79 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон – 5 часов				
75/1	Короткие быстрые удары	1	15.03	
76/2	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	17.03	
77/3	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	19.03	
78/4	Удары: далёкий с замаха и короткий	1	22.03	
79/5	Укороченный удар, плоский удар. Перевод	1	24.03	

IV четверть Общее количество учебных часов на IV четверть - 27 часов Бадминтон - 8 часов, мини-футбол – 8 часов, легкая атлетика – 11 часов				
80-84 <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон – 5 часов</i>				
80/1	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Специальная подготовка бадминтониста	1	5.04	
81/2	В передней зоне подачи (ПЗ) - подставка, перевод,	1	7.04	
82/3	Плоские удары по линии и диагонали в заднюю зону (ЗЗ)	1	9.04	
83/4	В задней зоне площадки (ЗЗ): высокий, укороченный удар по линии и диагонали,	1	12.04	
84/5	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	14.04	
85-94 <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Мини-футбол – 10 часов</i>				
85/1	Контрольный урок по футболу	1	16.04	
86/2	Спортивная игра «мини-футбол» по упрощенным правилам	1	19.04	
87/3	Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений	1	21.04	
88/4	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	23.04	
89/5	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	26.04	
90/6	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1	28.04	
91/7	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	30.04	
92/8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	1	3.05	
93/9	Перемещения в стойке приставными шагами, ускорения, старты из различных положений. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	5.05	
94/10	Учебная игра в мини-футбол	1	7.05	
95-105 <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика – 11 часов</i>				
95/1	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	10.05	
96/2	Тестирование бег 30 м.	1	12.05	
97/3	Бег с ускорением от 30 до 40 м Бег до 1000 метров.	1	14.05	
98/4	Скоростной бег до 40 м Тестирование челночный бег 3x10 м. Бег до 1000 метров.	1	17.05	

99/5	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	19.05	
100/6	Тестирование прыжков в длину с места	1	21.05	
101/7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине. Бег до 1500 метров.	1	24.05	
102/8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	26.05	
103/9	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	27.05	
104/10	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	28.05	
105/11	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Подведение итогов за курс 5 класса.	1	31.05	