**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 6 класса**

*Составитель:*

*учитель физической культуры*

*Булукова Л.В.*

**г. Пермь, 2016**

**Пояснительная записка**

**Количество недельных часов:** 3

**Количество часов в год:** 102

**Уровень программы:** базовый

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 ( ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ 04.10.2000 г. № 751;  
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Рабочая программа разработана на основе

Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.Москва « Просвещение 2012.

**Цели и задачи физического воспитания:**

Целью физического культуры: освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнении для удовлетворении своих потребностей .

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их  выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».**

**содержание рабочей программы**

* 1. **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* 1. **Социально – психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий и контроль за состоянием организма.

* 1. **Культурно – исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

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

**1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.8. Легкоатлетические упражнения/ Кроссовая подготовка.**

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

**1.9. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 6 классов**

**при трехразовых занятиях в неделе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Год** | **I четверть** | **II**  **четверть** | **III четверть** | **IV**  **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В | процессе | уроков |  |  |
| Спортивные игры | 27(18) | 12 | - | 9 | 6 |
| Гимнастика  с элементами акробатики | 30(18) | 3 | 21 | 3 | 3 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 18(18) | - | - | 18 | - |
| Легкоатлетические  упражнения | 27(21) | 12 | - | - | 15 |
| Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Учебные нормативы 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 430 | 350 | 305 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 |
| 12 | Кросс 1500 м (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| 13 | Бег 60 м (мин.,сек.) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 355 | 300 | 250 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 10 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 280 | 230 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| 13 | Бег 60 м | 10.3 | 10.6 | 11.2 |

**Учебно-методическое обеспечение:/\***

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/

2 Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

3 Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

В. И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

4 Учебник для общеобразовательных учреждений « Физическая культура. 5-7 кл.: под общ.ред. М.Я. Виленского. – М. Просвещение,2011

**Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21. Гимнастические ленты.

22.Гимнастические брусья.

23.Перкладина.

**Тематическое планирование**

**I четверть 6 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика  Строевые упражнения | Вводный  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения ( построение, перестроение, размыкание). ОРУ без предметов ( разминка). Спринтерский бег с ускорением от 30до 60м из различных исходных положений. Техника бега с высокого старта. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Эстафеты с этапом до 60 м. | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  2 | Строевые упражнения ( построение, перестроение, размыкание, повороты). ОРУ без предметов ( разминка). Спринтерский бег с ускорением. Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег в равномерном темпе до 3 мин. П/и « Салки». | Уметь: правильно выполнять спринтерский бег с ускорением. | текущий |  |  |  |
| Бег 30 м | Учетный  3 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов (разминка). Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 30 м. | Уметь: правильно выполнять спринтерский бег с высокого старта. | Бег 30 м  М- 5.4-5.8 с  Д-5.5- 6.2 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Совершенствование  4 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре, поворотом в движении. ОРУ без предметов ( разминка). Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять бег в равномерном темпе. | Наклон вперед из положения сидя  М- 6-8 см  Д- 9-11 см. |  |  |  |
| Бег 60 м | Учетный  5 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре, поворотом в движении. ОРУ в движении. Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». | Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега. | Бег 60 м  М- 9.8-10.4-11.1 с  Д – 10.0-10.6-11.2 с |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Совершенствование  6 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий. Бег до 4 мин. Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Прыжок в длину с места.  П/и «Удочка». | Уметь: правильно преодолевать препятствие. | Прыжок в длину с места  М- 165-180 см  Д- 155-175 см |  |  |  |
| Бег с преодолением препятствий | Совершенствование  7 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий. Бег до 5 мин. Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Упражнения на скакалке. | Уметь: правильно выполнять прыжки на скакалке. | Оценить технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
| Прыжки в длину. | Учетный  8 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий. Бег до 5 мин. Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега  М- 2.70-3.30-3.60 см  Д – 2.30-2.80-3.30 см. |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комбинированный  9 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Бег до 5 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 1х1 м), с места,  с 8-10 м. П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять разминочные упражнения с теннисными мячами. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча в цель. | Комбинированный  10 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Бег до 6 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 1х1 м), с места,  с 8-10 м. П/и « 4 стойки». | Уметь: правильно выполнять технику метание мяча. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча на дальность. | Комбинированный  11 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Бег до 6 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 1х1 м), с места,  с 8-10 м; с разбега на дальность с3 шагов разбега. П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять разбег, при метание мяча на дальность. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча на дальность | Совершенствование  12 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель ( 1х1 м), с места, с 8-10 м; с разбега на дальность с3 шагов разбега. П/и « 4 стойки». | Уметь: правильно бежать в равномерном темпе. | Бег 1200 м без учета времени. |  |  |  |
|  | Совершенствование  13 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель ( 1х1 м), с места, с 8-10 м; с разбега на дальность с3 шагов разбега. | Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега. | Оценить технику метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. |  |  |  |
| Баскетбол | Изучение нового материала  14 | Строевые упражнения. Передвижение в колонну по одному по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10 м. Баскетбол: инструктаж по техника безопасности. Стойка игрока и передвижения. П/ и « Салки», «Удочка». | Уметь: правильно выполнять технику челночного бега. | текущий. |  |  |  |
| Передвижения | Совершенствование  15 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Баскетбол: бег лицом и спиной вперед, приставными шагами передвижение. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты, упражнения на скакалке. Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять передвижения в стойке баскетболиста. | Подтягивание  Из виса  М- 4-6 раз  Из виса лежа  Д – 11-15 раз |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом. | Учетный  16 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Баскетбол: бег лицом и спиной вперед, приставными шагами передвижение. Повороты без мяча и с мячом. | Уметь: правильно выполнять технику челночного бега. | Челночный бег  3х10 м  М – 8.6 – 9.0 с  Д- 9.1 – 9.6 с |  |  |  |
| Ловля и передачи | Комбинированный  17 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча с места одной рукой от плеча. П/ и « 10 передач». | Уметь: правильно выполнять ловлю и передачи мяча. | текущий |  |  |  |
| Передачи мяча . | Комбинированный  18 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с передвижением. Бросок мяча с места одной рукой от плеча. П/ и  « Обведи стойки». | Уметь: правильно выполнять передачу с передвижением. | текущий |  |  |  |
| Ведение мяча | Комбинированный  19 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча с места одной рукой от плеча. П/ и  « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча. | текущий |  |  |  |
| Ведение мяча на месте и в движении. | Комбинированный  20 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча после двух шагов, одной рукой от плеча. Упражнения на ловлю и передачи мяча, ведения мяча. | Уметь: правильно выполнять бросок мяча в кольцо. | текущий |  |  |  |
| Бросок мяча в кольцо | Комбинированный  21 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча после двух шагов, одной рукой от плеча. П/ и « Забрось мяч в кольцо», « Обведи стойки». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча. | текущий |  |  |  |
| Броски мяча с места и после движения. | Комбинированный  22 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: Остановка прыжком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча после двух шагов, одной рукой от плеча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и ведения мяча. | Уметь: правильно выполнять ведение мяча с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления. | Совершенствование  23 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов (разминка). Баскетбол: Остановка прыжком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в кольцо в движении, вырывание и выбивание мяча из рук соперника. | Уметь: правильно выполнять бросок мяча в кольцо в движении. | Оценить технику ловли и передачи баскетбольного мяча. |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Совершенствование  24 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов (разминка). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в кольцо в движении, вырывание и выбивание мяча из рук соперника. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. | Уметь: правильно выполнять ведение мяча. | Оценить технику ведения мяча. |  |  |  |
|  | Совершенствование  25 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов (разминка). Бросок мяча в кольцо в движении, вырывание и выбивание мяча из рук соперника. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. | Уметь: играть и знать правила игры в мини – баскетбол. | Оценить технику броска баскетбольного мяча в кольцо. |  |  |  |
| Броски мяча с точек. | Комбинированный  26 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. П/ и « Обведи стойку», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно применять технические элементы баскетбола в игре. | текущий |  |  |  |
| Учебная игра в мини-баскетбол. | Комбинированный  27 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. П/ и « Обведи стойку», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять правила игры мини - баскетбола. | текущий |  |  |  |

**II Четверть 6 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика  Строевые упражнения | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Рапорт учителю. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Равновесие: стойка и ходьба на носках, приставными шагами на бревне, соскок прогнувшись. | Знать: правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Акробатика | Комплексный  2 | Строевые упражнения. Рапорт учителю. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения стоя с помощью. Равновесие: стойка и ходьба на носках, приставными шагами на бревне, соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять строевые упражнения. | текущий |  |  |  |
| Комбинация по акробатике. | Совершенствование  3 | Строевые упражнения. Рапорт учителю. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения стоя с помощью. Равновесие: стойка на одной ноге, повороты прыжком на 90 и180 С, ходьба выпадами, соскок прогнувшись. | Уметь: правильно выполнять акробатические элементы. | текущий |  |  |  |
| Висы и упоры | Комплексный  4 | Строевые упражнения. Строевой шаг. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика: мост из положения стоя с помощью, перекатом назад стойка на лопатках. Упоры: на гимнастическом бревне приседание и переход в упор присев. Равновесие: на бревне комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять упоры на бревне. | текущий |  |  |  |
| Упражнения в равновесии. | Комплексный  5 | Строевые упражнения. Строевой шаг. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика: мост из положения стоя у стены, перекатом назад стойка на лопатках. Упоры: стоя на колене, сед и др. Равновесие: на бревне комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять стойку на лопатках. | текущий |  |  |  |
| Упр. в равновесии и акробатика. | Совершенствование  6 | Строевые упражнения. Строевой шаг. Акробатика: мост из положения стоя у стены, перекатом назад стойка на лопатках. Упоры: стоя на колене, сед и др. Равновесие: на бревне комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять упражнение на бревне на равновесие. | текущий |  |  |  |
| Упражнения на бревне и перекладине | Комплексный  7 | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: 2-3 кувырка назад, комбинация из освоенных элементов. Упоры:№1(м) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор - махом назад соскок. №1(д) наскок прыжком в упор на нижнюю жердь- соскок с поворотом.  Комбинация из освоенных элементов на равновесие. | Уметь: правильно выполнять упражнение на брусьях. | текущий |  |  |  |
| Упражнения на равновесие | Комплексный  8 | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: 2-3 кувырка назад, комбинация из освоенных элементов. Упоры: упражнение №1 для мальчиков и №1 для девочек. Комбинация из освоенных элементов на равновесие. | Уметь: правильно выполнять комбинацию на бревне на равновесие. | текущий |  |  |  |
| Упражнения в равновесии. | Учетный  9 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: 2-3 кувырка назад, комбинация из освоенных элементов. Упоры: упражнение №1 для мальчиков и №1 для девочек. Комбинация из освоенных элементов на равновесие. Подъем туловища из положения лежа на спине. | Уметь: правильно выполнять упражнение на пресс. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30сек  М- 16-22-25 раз  Д – 11-17-20 раз |  |  |  |
| Перекладина и разновысокие брусья. | Совершенствование  10 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: №2 (м) сед ноги врозь- сед на бедре- соскок с поворотом.№2 (д) размахивание изгибами- вис присев - вис лежа. Комбинация из освоенных элементов на равновесие. Комбинация на равновесие на гимнастическом бревне. | Уметь: правильно выполнять комбинацию на бревне. | Оценить технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне. |  |  |  |
| Перекладина и равновесие. | Совершенствование  11 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: №2 (м) сед ноги врозь- сед на бедре- соскок с поворотом.№2 (д) размахивание изгибами- вис присев - вис лежа. Комбинация из освоенных элементов на равновесие. | Уметь: правильно выполнять акробатическую комбинацию. | Оценить технику акробатической комбинации. |  |  |  |
|  | Совершенствование  12 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с партнером. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: №2 (м) сед ноги врозь - сед на бедре- соскок с поворотом.№2 (д) размахивание изгибами- вис присев - вис лежа. Комбинация из освоенных элементов на равновесие. | Уметь: правильно выполнять основные движения из висов и упоров. | Оценить технику в комбинации из висов и упоров. |  |  |  |
| Опорный прыжок | Учетный  13 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок ( козел в ширину): вскок в упор присев - соскок прогнувшись. Лазанье по канату способом « в три приема». Преодоление полосы препятствий. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять наскок на гимнастического козла | Наклон вперед из положения сидя  М- 6-8 см  Д – 9-11 см. |  |  |  |
| Лазанье по канату | Совершенствование  14 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок ( козел в ширину): вскок в упор присев - соскок прогнувшись, ноги врозь. Лазанье по канату способом « в три приема», « в два приема». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно лазать по канату. | Прыжки на скакалке за 30 сек  М- 35-45-55 раз  Д- 40-50-60 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  15 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок ( козел в ширину): вскок в упор присев - соскок прогнувшись, ноги врозь. Лазанье по канату способом « в три приема»,« в два приема». Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно и быстро прыгать на скакалке. | Прыжки на скакалке за 1 мин  М- 75-90-105 раз  Д- 80-95-110 раз |  |  |  |
| Подтягивание | Учетный  16 | Строевые упражнения. ОРУ ритмической гимнастики. Опорный прыжок ( козел в ширину): ноги врозь. Лазанье по канату способом « в два приема». Преодоление полосы препятствий. Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять подтягивание. | Подтягивание  Из виса  М- 4-6 раз  Из виса лежа  Д – 11-15 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  17 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ ритмической гимнастики. Опорный прыжок (козел в ширину): ноги врозь. Лазанье по канату способом « в два приема». Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно лазать по канату способом « в два приема». | Оценить технику лазанье по канату. |  |  |  |
|  | Совершенствование  18 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ ритмической гимнастики. Опорный прыжок (козел в ширину): ноги врозь. Лазанье по канату способом « в два приема». Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь». | Оценить технику опорного прыжка через козла  « ноги врозь». |  |  |  |
| Полоса препятствий | Совершенствование  19 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с партнером. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | Оценить технику преодоления полосы препятствий. |  |  |  |
| Отжимание | Учетный  20 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с партнером. Преодоление полосы препятствий. Отжимание. | Уметь: правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Отжимание  М- 15-18-20 раз  Д-12-15-17 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  21 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с партнером. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | текущий |  |  |  |

**III Четверть 6 класс (30 часов**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Лыжная подготовка | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые приемы ( строй и перестроение с лыжами). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 800 м. Эстафеты с этапом до 100 м. | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы с лыжами. | текущий |  |  |  |
| Повороты | Совершенствование  2 | Строевые приемы ( строй и перестроение с лыжами). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 800 м. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять повороты на месте вокруг пяток. | Оценить технику передвижения ступающим шагом. |  |  |  |
| Передвижение ступающим и скользящим шагом | Совершенствование  3 | Строевые приемы ( переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 800 м. Эстафеты с этапом до 100 м. | Уметь: правильно передвигаться скользящим шагом. | Оценить технику передвижения скользящим шагом. |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | Совершенствование  4 | Строевые приемы ( переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1000 м. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием в движении. | Оценить технику поворотов переступанием в движении. |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход | Комплексный  5 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1000 м. Эстафеты с этапом до 100 м. | Уметь: правильно выполнять передвижения на лыжах в эстафетных гонках. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  6 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1000 м. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять передвижения на лыжах. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  7 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1500 м. Эстафеты с этапом до 100 м. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Оценить технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход | Совершенствование  8 | Строевые приемы. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1500 м. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Оценить технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. |  |  |  |
|  | Комплексный  9 | Строевые приемы. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1500 м. Эстафеты с этапом до 100 м. | Уметь: правильно выполнять основные движения одновременным двухшажным ходом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  10 | Строевые приемы. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2000 м. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах в гонках с преследованием. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  11 | Строевые приемы. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2000 м. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом. | Оценить технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. |  |  |  |
|  | Учетный  12 | Строевые приемы. Передвижение на лыжах до 2000 м. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах | Передвижение на лыжах 2 км  М- 14.00-14.30-15.00 м  Д – 14.30-15.00-15.30 м. |  |  |  |
| Спуски и подъемы | Комплексный  13 | Строевые приемы. Подъем на склон «лесенкой». Спуск со склона. Торможение  « плугом». Передвижение на лыжах до 2500 м. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять подъем на склон «лесенкой». | текущий |  |  |  |
| Торможения | Комплексный  14 | Строевые приемы. Подъем на склон  «лесенкой». Спуск со склона. Торможение  « плугом». Передвижение на лыжах до 2500 м. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять спуск со склона. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  15 | Строевые приемы. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона. Торможение «упором». Передвижение на лыжах до 2500 м. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять подъем на склон « елочкой». | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  16 | Строевые приемы. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона. Торможение «упором». Передвижение на лыжах до 3000 м. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять торможение  « упором». | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  17 | Строевые приемы. Подъем на склон «полуелочкой». Спуск со склона. Поворот «упором». Передвижение на лыжах до 3000 м. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять поворот «упором». | Передвижение на лыжах 3 км  Без учета времени. |  |  |  |
|  | Совершенствование  18 | Строевые приемы. Подъем на склон «полуелочкой». Спуск со склона. Поворот «упором». Передвижение на лыжах до 3000 м. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты. | Оценить технику подъемов на склон, спусков под уклон, торможение, поворотов. |  |  |  |
| Волейбол | Изучение нового материала  19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Волейбол: инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения. П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно бегать в равномерном темпе. | текущий |  |  |  |
| Стойка и передвижения | Совершенствование  20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Волейбол: ходьба и бег лицом и спиной вперед, ускорения, остановки и перемещения приставными шагами. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять прыжки на скакалке. | Прыжки на скакалке за 1 мин  М- 75-90-105 раз  Д – 80-95-110 раз |  |  |  |
|  | Учетный  21 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Волейбол: ходьба и бег лицом и спиной вперед, ускорения, остановки и перемещения приставными шагами. П/ и «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять передвижения в стойке волейболиста. | 6 минутный бег  М- 1100-1200м  Д – 900-1050 м. |  |  |  |
| Верхняя передача мяча | Совершенствование  22 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху над собой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять передачу мяча сверху над собой. | Оценить технику наклона вперед из положения сидя  М- 6-8 см  Д- 9-11 см. |  |  |  |
| Нижняя пряма подача | Учетный  23 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача ( с расстояния 3-6 м от сетки). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять нижнюю прямую подачу. | Подтягивание  Из виса  М- 4-6 раз  Из виса лежа  Д – 11-15 раз |  |  |  |
| Прием мяча снизу | Совершенствование  24 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача ( с расстояния 3-6 м от сетки). Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Уметь: правильно выполнять передачу волейбольного мяча двумя руками сверху, над собой. | Оценить технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой. |  |  |  |
| Нападающий удар | Совершенствование  25 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами до 2 кг. Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача ( с расстояния 3-6 м от сетки). Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь: правильно выполнять передачу мяча сверху, вперед по направлению передачи. | Оценить технику передачи мяча сверху по направлению передачи. |  |  |  |
|  | Совершенствование  26 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами до 2 кг. Бег до 8 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Нижняя прямая подача ( с расстояния 3-6 м от сетки). Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Уметь: правильно выполнять нижнюю прямую подачу. | Оценить технику нижней прямой подачи. |  |  |  |
|  | Комплексный  27 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами до 2 кг. Бег до 8 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Уметь: правильно выполнять прием мяча снизу. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  28 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Волейбол: Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра в мини – волейбол. | Уметь: правильно играть в мини – волейбол. | текущий |  |  |  |
| Учебная игра | Комплексный  29 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра в мини – волейбол. | Уметь: правильно выполнять освоенные технические элементы во время игры. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  30 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра в мини – волейбол. | Уметь: правильно выполнять освоенные технические элементы во время игры. | текущий |  |  |  |

**IV Четверть 6 класс(24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика  Строевые приемы | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ без предметов ( разминка). Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». П/и « Удочка». | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые упражнения. | текущий |  |  |  |
| Прыжок в высоту | Комбинированный  2 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ без предметов ( разминка). Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять бег с преодолением препятствий. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  3 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ на гимнастической скамейке. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». П/ и «Удочка». | Уметь: правильно выполнять ОРУ на скамейке. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  4 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ на гимнастической скамейке. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Отжимание. | Уметь: правильно выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Отжимание  М- 15-18-20 раз  Д-12-15-17 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  5 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ в парах. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять прыжок в высоту с разбега. | Оценить технику прыжка в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». |  |  |  |
|  | Учетный  6 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ в парах. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  П/ и « Удочка». | Уметь: правильно выполнять прыжок в высоту с разбега. | Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание».  М- 90-110-115 см  Д- 85-100-110 см. |  |  |  |
| Челночный бег | Комбинированный  7 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ с малыми мячами. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную цель( 1х1 м), с расстояния 8-10 м. П/и «Салки» | Уметь: правильно выполнять ОРУ с малыми мячами. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комбинированный  8 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ с малыми мячами. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 6х10 м. Метание мяча в вертикальную цель ( 1х1 м), с расстояния 8-10 м. Эстафетный бег. | Уметь: правильно выполнять бег в равномерном темпе. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  9 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в вертикальную цель ( 1х1 м), с расстояния 8-10 м. П/ и « Салки». | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | Челночный бег 3х10 м  М- 8.6 - 9.0 с  Д- 9.1-9.6 с |  |  |  |
| Метание мяча на дальность | Совершенствование  10 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов подхода (на дальность отскока).  П/ и « 4 стойки». | Уметь: правильно выполнять подтягивание | Подтягивание  Из виса  М- 4-6 раз  Из виса лежа  Д – 11-15 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  11 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов подхода (на дальность отскока). П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность. | Оценить технику наклона вперед из положения сидя  М- 6-8 см  Д- 9-11 см. |  |  |  |
|  | Совершенствование  12 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов подхода (на дальность отскока). П/ и « 4 стойки». | Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность. | Оценить технику метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов подхода. |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Комбинированный  13 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег до 4 мин. Спринтерский бег с ускорение от30 до 60 м, из различных положений. Спринтерский бег из высокого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Эстафетный бег. | Уметь: правильно выполнять спринтерский бег с высокого старта. | текущий |  |  |  |
| Бег 30 м | Учетный  14 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег до 4 мин. Спринтерский бег с ускорение от30 до 60 м, из различных положений. Спринтерский бег из высокого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Бег 30 м. « Салки». | Уметь: правильно выполнять бег на короткие дистанции. | Бег 30 м  М- 5.4- 5.8 с  Д- 5.5- 6.2 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Совершенствование  15 | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Бег до 5 мин. Спринтерский бег со старта, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места.  М- 165- 180 см  Д- 155-175 см. |  |  |  |
| Бег 60 м | Учетный  16 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической скамейки. Бег до 5 мин. Спринтерский бег со старта, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Бег 60 м. Эстафетный бег. | Уметь: правильно выполнять бег на короткие дистанции. | Бег 60 м  М-9.8-10.4-11.1 с  Д- 10.0- 10.6- 11.2 с |  |  |  |
|  | Совершенствование  17 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег с преодолением препятствий. Бег до 6 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». П/ и «Удочка». Подъем туловища из положения лежа на спине. | Уметь: правильно выполнять упражнение на пресс. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с  М- 16-22-25 раз  Д – 11-17-20 раз. |  |  |  |
|  | Учетный  18 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег с преодолением препятствий. Бег до 6 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега м – 2.70-3.00- 3.60 см  Д- 2.30-2.80-3.30 см |  |  |  |
| Футбол | Изучение нового материала  19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Бег до 7 мин.  Футбол: Инструктаж по технике безопасности.Стойка игрока, перемещения. Ведение мяча. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять перемещения футболиста. | Прыжки на скакалке за 30 сек  М- 35-45-55 раз  Д – 40-50-60- раз |  |  |  |
| Бег 1200 м | Учетный  20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Бег до 7 мин. Футбол: Стойка игрока, перемещения. Ведение мяча. Удары по мячу. П/ и « Удочка». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча. | Бег 1200 м  М- 5.50-6.30-7.10 м  Д – 6.30-7.30-8.30 м |  |  |  |
|  | Совершенствование  21 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Бег до 8 мин. Футбол: Удары по мячу. Остановка мяча. Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять остановку мяча. | Прыжки на скакалке за 1 мин  М-75-90-105 раз  Д – 80-95-110 раз |  |  |  |
|  | Комбинированный  22 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам мини – футбола. П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно бегать с изменением направления. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  23 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам мини – футбола. П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно играть в мини – футбол. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  24 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини – футбола. П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно играть в мини – футбол. | текущий |  |  |  |