МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ЛИЦЕЙ № 57 имени Героя Советского Союза Бельгина А.А.»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО И**  **РЕКОМЕНДОВАНО**  МО учителей  Физической культуры и ОБЖ  протокол № 1  от  Председатель МО  Фаталиева Е.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель  директора  по УВР  Н.Н. Украйченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **УТВЕРЖДЕНО**  приказ №  от  Директор лицея  О.С. Моисеенко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для обучающихся 6 класса**

**на 2022-2023 учебный год**

Составители:

Кудинова З.А.

г. Ростов-на-Дону

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.

III. Календарно-тематическое планирование.

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - част­ное - конкретное», и представлены соответственно метапред­метными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты**  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.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**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.

**Предметные результаты**.

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, аргументировано 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.

**Личностные результаты** Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

**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, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;

- способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

**II Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре** История физической культуры**.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.  
       **Базовые понятия физической культуры.**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
**Физическая культура человека.**Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      Организация и проведение занятий физической культурой.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
       **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
 Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
 развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;  развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;  
 развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. История физической культуры Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования (Т.Б.).

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Строевые упражнения и организующие команды: 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

Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки):простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Висы: упражнения и комбинации на гимнастической перекладине ;висы согнувшись, висы прогнувшись

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мал);прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (дев)*.*

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мал, дев);лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (дев).Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; Кроссовый бег; бег на 1000м.; варианты челночного бега 3х10 м. Прыжки: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»;прыжок в длину с места. Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень ;броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди, из-за головы. Кроссовая подготовка; кроссовый бег; бег на 1000м. .   Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры. Баскетбол** Стойка игрока: перемещение 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). Ведение мяча: шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении ;передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча в кольцо: штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам мини- баскетбола ,игра по правилам баскетбола

**Волейбол**  Стойки игрока: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег: выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Прием и передача мяча: двумя руками снизу на месте, в паре, через сетку.

Прием и передача мяча: сверху двумя руками на месте, в паре, через сетку.

Нижняя прямая подача.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола.

Упражнения общей физической подготовки.

**Гандбол**

Ведение мяча в движении, шагом и бегом : попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Броски мяча: бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу, броски по воротам с левого угла, правого угла. Вырывание и выбивание мяча. Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Игра в гандбол.

**Упражнения специальной физической и технической подготовки**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости:наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений:прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Прыжки через вращающуюся скакалку(30с.,1мин.)  
 Развитие силы:подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом мате (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.  
 Развитие выносливости:упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.  
**Легкая атлетика:**

Развитие выносливости*:* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно- интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы*:* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты*:*  бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол,волейбол, гандбол.**

Развитие быстроты*:*ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости*:*повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений*:*броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

лазанье по канату (мальчики, девочки); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных двигательных и физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Круговая тренировка .

**III. Календарно-тематическое планирование.**

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура 1 четверть 6 класс «Б,В» класс Учитель : Кудинова З.А.

УМК «Перспектива» А.П. Матвеев

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № п/п | Дата | Вид контроля | Кор. дат | Дом задание |
| Легкая атлетика, кроссовая подготовка | | | | | |
| Техника безопасности на урока физической культуры. | 1 | 01.09 |  |  | стр.6-9 |
| Спринтер­ский бег, высокий, низкий старт; | 2 | 02.09 |  |  | стр.10 в |
| Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанций (70-80 м). | 3 | 08.09 | Зачет Бег 30м |  | стр.10 в |
| Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 4 | 09.09 |  |  | стр.11-13 |
| Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью | 5 | 15.09 | Тест Бег 60м |  | стр.13 в |
| Прыжки в длину**.** Отталкивание. Приземление | 6 | 16.09 |  |  | стр.14-16 |
| Прыжок в длину с места. Развитие скоростной выносливости. | 7 | 22.09 |  |  | стр.16 в |
| Бег на средние дистанции Специальные беговые задания бег (200-300 м.) | 8 | 23.09 | ЗачетПрыжок в длину места |  | стр.17-18 |
| Бег на средние дистанции до 800 м | 9 | 29.09 |  |  | стр. 18-19 |
| Развитие выносливости*:* бег c максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода | 10 | 30.09 |  |  | стр.20-21 |
| Челночный бег, | 11 | 06.10 |  |  | стр.21-22 |
| Варианты челночного бега, 4х10 м. | 12 | 07.10 | Зачет:Челночный бег |  | стр.22-23 |
| Ме­тание мяча малого на дальность | 13 | 13.10 |  |  | стр.23 в |
| Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | 14 | 14.10 | Тест:.подтя -гивание |  | стр. 23 в |
| Кроссовая подготовка.Т.Б.  Бег до 10-12 мин. | 15 | 20.10 |  |  | стр.24 |
| Бег под гору. Развитие скоростной выносливости. | 16 | 21.10 | Зачет: бег 6 мин |  | стр.25-26 |
| Бег (12 -14 мин). | 17 | 27.10 |  |  | стр.25-26 |
| Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упр-ния. | 18 | 28.10 |  |  | б/з |

2 четверть 6 «Б,В» класс. Учитель: Кудинова З.А..

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № п/п | Дата | Вид контроля | Кор. дат | Дом. задание |
| Спортивные игры. Гимнастика с основами акробатики | | | | | |
| Баскетбол. Т.Б. на занятиях б/б. Стойки игроков, остановки и передвижения. | 19/1 | 10.11 |  |  | стр.26-27 |
| 20/2 | 11.11 |  |  | стр.28 |
| Повороты без мяча и с мячом. | 21/3 | 17.11 | Тест: Поднима ние туловища |  | стр.28-29 |
| Ведение мяча. Развитие координации движений, | 22/4 | 18.11 |  |  | стр.29-30 |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. . | 23/5 | 24.11 |  |  | стр.31-32 |
| Ведение, передача и ловля мяча. Развитие координации движений. | 24/6 | 25.11 | Зачет: ведение мяча |  | стр.32 -33 |
| Комбинации из освоенных элементов | 25/7 | 01.12 |  |  | стр.33 т |
| Броски мяча в кольцо: штрафной бросок. | 26/8 | 02.12 |  |  | стр. 33 в |
| Упражнения с мячом. Развитие силы. | 27/9 | 08.12 | Зачет:Передача мяча за 30с |  | стр.33 зад |
| Игра по правилам мини- баскетбола. | 28/10 | 09.12 |  |  | стр.34-35 |
| ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Строевые упражнения и организующие команды | 29/11 | 15.12 |  |  | стр.36-37 |
| Акробатические упражнения, кувырок вперед (назад) вгруппировке | 30/12 | 16.12 |  |  | стр.37-39 |
| Развитие силы: подтягивание в висе(мал), в висе лежа(дев). | 31/13 | 22.12 | Тест: подтягива ние в висе эстафеты |  | стр. 39 в |
| Развитие координации движений, прыжки через вращающуюся скакалку | 32/14 | 23.12 |  |  | б/з |
| Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). | 33/15 | 29.12 |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

3 четверть класс 6 «Б,В» класс. Учитель: Кудинова З.А.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № п/п | Дата | Вид контроля | Кор. дат | Дом задание |
| Спортивные игры. Гимнастика. | | | | | |
| Гандбол. Т.Б. Ведение мяча в движении, шагом и бегом. | 34/1 | 12.01 |  |  | стр.40-41 |
| Броски мяча: ловля-бросок по воротам, ловля-передача. | 35/2 | 13.01 |  |  | стр.41-42 |
| Гимнастика. Инструктаж по Т.Б.. Акробатические упр-ния, лазание. | 36/3 | 19.12 | Зачет: Бросок набивного мяча |  | стр.43-45 |
| Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упр-ния для мышц спины, мышц живота и ног. | 37/4 | 20.01 |  |  | стр.45 з |
| Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости. | 38/5 | 26.01 |  |  | стр.46-47 |
| Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 39/6 | 27.01 | Тест: Наклон вперед |  | стр.47-49 |
| Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 40/7 | 02.02 |  |  | стр.49-50 |
| Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 41/8 | 03.02 |  |  | стр. 91-93 |
| Передача мяча двумя руками сверху | 42/9 | 09.02 |  |  | стр.93-94 |
| Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. | 43/10 | 10.02 | Зачет: Прием мяча |  | стр.95-97 |
| Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. | 44/11 | 16.02 |  |  | стр.97-98 |
| Нижняя подача мяча в в/б. | 45/12 | 17.02 |  |  | стр.99-100 |
| Нижняя подача мяча в в/б | 46/13 | 24.02 |  |  | стр. 100-101 |
| Подача, приём и передача мяча в пара. | 47/14 | 02.03 | Зачет:подача мяча |  | стр.102-104 |
| Упр-ния с мячом, пионербол, правила игры | 48/15 | 03.03 |  |  | стр.104-105 |
| Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 49/16 | 09.03 |  |  | стр.106-109 |
| Круговая тренировка, эстафеты | 50/17 | 10.03 |  |  | стр.109-111 |
| Круговая тренировка, эстафеты | 51/18 | 16.03 | Зачет: Прыжки  ч/ скакалку |  | стр.111-113 |
| Общефизическая подготовка, круговая тренировка. | 52/19 | 17.03 |  |  | стр.114-115 |

4 четверть класс 6 «Б,В» Учитель: Кудинова З.А.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | № п/п | Дата | Вид контроля | Кор.дат | | Дом задание |
| Кроссовая подготовка Легкая атлетика | | | | | | |
| Кроссовая подготовка. Т.Б.  Бег до 10-12 мин. | 53/1 | 06.04 |  |  | стр.116-121 | |
| Развитие выносливости, беговые и прыжковые упражнения | 54/2 | 07.04 |  |  | стр.121-124 | |
| Бег до 10-12 мин. | 55/3 | 13.04 | Тест:600м-дев. 800м- дев. |  | стр.124-128 | |
| Бег под гору. Развитие скоростной выносливости. | 56/4 | 14.04 |  |  | стр.128-132 | |
| Спринтер­ский бег, высокий, низкий старт; | 57/5 | 20.04 |  |  | стр.132-134 | |
| Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанций (70-80 м). | 58/6 | 21.04 | Зачет Бег 30м |  | стр.135-136 | |
| Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 59/7 | 27.04 |  |  | стр.137-138 | |
| Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью | 60/8 | 28.04 | Тест Бег 60м |  | стр.140-141 | |
| Прыжки в длину. Отталкивание. Приземление | 61/9 | 04.05 |  |  | стр.141-143 | |
| Прыжок в длину с места. Развитие скоростной выносливости. | 62/10 | 05.05 |  |  | стр.144-145 | |
| Бег на средние дистанции Специальные беговые задания бег (200-300 м.) | 63/11 | 11.05 | ЗачетПрыжок в длину места |  | стр.146-147 | |
| Бег на средние дистанции до 800 м | 64/12 | 12.05 |  |  | стр.148 | |
| Варианты челночного бега, 4х10 м. | 65/13 | 18.05 |  |  | стр.148-149 | |
| Челночный бег, специальные беговые упражнения. | 66/14 | 19.05 | ЗачетЧелночный бег. |  | стр.149-151 | |
| Развитие выносливости*:* бег c максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода | 67/15 | 25.05 |  |  | стр.151-154 | |
| Ме­тание мяча малого на дальность | 68/16 | 26.05 |  |  | стр.154-156 | |