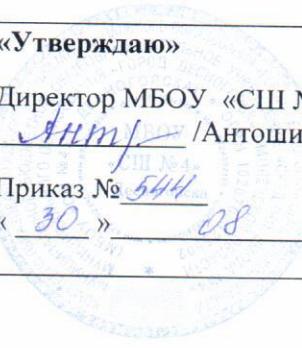


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»



МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

216400 Смоленская область г. Десногорск, 3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: [dssh4@yandex.ru](mailto:dssh4@yandex.ru)

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО  /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « <u>28</u> » <u>08</u> 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4»  /Макаганчук Л.А./ « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4»  /Антошина О.В./ Приказ № <u>544</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.
		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*в соответствии ФГОС 2 поколения*

по физической культуре в 6 Б, В классах

Чернышёвой Надежды Николаевны,

учителя высшей категории

2019 - 2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классы : 6 Б, В

Учитель: Чернышёва Н.Н.

Количество часов: 102 часа по 3 часа в неделю (34 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования СШ № 4 г. Десногорска
- учебного плана МБОУ «СШ № 4» на 2019-2020 уч. год.

**Цель школьного физического воспитания** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### **История физической культуры:**

Олимпийские игры древности.

Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История возникновения и современного развития видов спорта.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Экологические требования к природе.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Упражнения для развития быстроты, выносливости. Упражнения для развития координации движений и ловкости. Упражнения для развития силы, гибкости.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Техника движений и её основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Спортивная подготовка.

Понятие спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

ЗОЖ, роль и значение физической культуры в его формировании.

**Физическая культура человека:**

Режим дня и его основное содержание.

Основное содержание и правила планирования режима дня.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Организация досуга с помощью подвижных и спортивных игр.

**Оценка эффективности занятий физической культурой:**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Составление еженедельных комплексов утренней зарядки и физкультминутки.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Проведение функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплекс дыхательной, зрительной гимнастики.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Комплекс адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

**Спортивно-оздоровительная деятельность  
с общеразвивающей направленностью:**

**Лёгкая атлетика:**

Беговые упражнения.

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 м до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег 60 м.

Развитие выносливости

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега

Метание малого мяча.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Гимнастика с основами акробатики:**

ТБ и страховка. Спортивная гимнастика.

Организующие команды и приёмы.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.

*Сочетание различных положений рук, ног, туловища.*

*Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.*

*Простые связки.*

#### Освоение ОРУ с предметами

*Мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (1-3 кг).*

*Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.*

#### Акробатические упражнения и комбинации (освоение).

*Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.*

#### Ритмическая гимнастика (девочки).

*стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.*

#### Опорные прыжки.

*Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).*

#### Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

*Наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.*

*Стойка на коленях с опорой на руки.*

#### Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Размахивание в висе.*

#### Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

**(Мальчики)** Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад сосок; сед ноги врозь, из седа на бедре сосок поворотом.

**(Девочки)** Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок с поворотом; размахивание разгибами; вис лежа; вис присев.

## **Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ**

#### Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

#### Освоение ловли и передач мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

#### Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

#### Овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

#### Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

#### Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  
Совершенствование техники.

#### Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ**

### Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоеек

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, и бег и выполнение заданий (*сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.*)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

#### Освоение техники приема и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

#### Освоение технике приема и передач мяча

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

#### Освоение техники нижней прямой подачи

Нижняя прямая подача через сетку.

#### Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  
удар при встречных передачах.

#### Освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций.

### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Процесс совершенствования психомоторных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

## Календарно – тематическое планирование для обучающихся 6 Б, В классов

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	6б	6в		
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>					
1	1			Инструктаж (правила ТБ при занятиях легкой атлетикой). Высокий старт (от 15 до 30 м). Ч/б 3x10 м/с.	
2	2			Ч/б 3x10 м/с. Бег с ускорением от 30 м до 50 м.	
3	3			Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности (правила их проведения). <b>Мониторинг ч/б 3x10 м/с.</b> Скоростной бег до 50 м.	
4	4			<b>Бег 60 м на результат.</b> Правила соревнований в беге.	
5	5			Прыжки в длину с места. Эстафеты.	
6	6			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с места.	
7	7			Правила соревнований в прыжках. <b>Мониторинг прыжков в длину с места.</b>	
8	8			Правила соревнований в метаниях. Метание теннисного мяча (с места на дальность отскока от стены).	
9	9			Метание теннисного мяча с места, на заданное расстояние.	
10	10			Метание теннисного мяча на дальность (в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 с расстояния 8-10 м).	
11	11			Роль Пьера де Кубертена (в становлении и развитии Олимпийских игр современности). <b>Мониторинг метания теннисного мяча</b> (с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние).	
12	12			Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места и с шага).	
13	13			Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками снизу вверх (на заданную и максимальную высоту).	
14	14			Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками (после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90*, после приседания).	
15	15			Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского. <b>Мониторинг метания набивного мяча 1 кг (двумя руками из-за головы).</b>	
<b>Кроссовая подготовка – 10 часов</b>					
16	1			ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	
17	2			Бег в равномерном темпе до 11 минут.	
18	3			Бег в равномерном темпе до 12 минут.	
19	4			Бег в равномерном темпе до 13 минут.	
20	5			История возникновения и современного развития видов спорта. <b>Мониторинг 6-минутного бега.</b>	
21	6			Бег в равномерном темпе до 13 минут.	
22	7			Бег в равномерном темпе до 14 минут.	
23	8			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	6б	6в		
24	<b>9</b>			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	
25	<b>10</b>			Упражнения для развития быстроты, выносливости. <b>Мониторинг бега на 1200 м.</b>	
<b>Гимнастика – 18 часов</b>					
26	<b>1</b>			Правила ТБ и страховка. Спортивная гимнастика. Строевой шаг.	
27	<b>2</b>			Понятие о физическом развитии (характеристика его основных показателей). Строевой шаг, размыкание и смыкание (на месте). Акробатика (два кувырка вперед слитно).	
28	<b>3</b>			Строевой шаг, размыкание и смыкание (на месте). Акробатика («мост» из положения, стоя с помощью). <b>Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).</b>	
29	<b>4</b>			Упр. на г/брусьях ( <u>мальчики</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; <u>девочки</u> : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок с поворотом).	
30	<b>5</b>			Осанка как показатель физ. развития человека (основные её характеристики и параметры). ОРУ с предметами гантели-мячи. Упр. на г/брусьях ( <u>мальчики</u> : махом назад сосок; <u>девочки</u> : размахивание разгибами; вис лежа; вис присев).	
31	<b>6</b>			ОРУ с предметами н/мячи-обручи. Упр. на г/брусьях ( <u>мальчики</u> : сед ноги врозь, из седа на бедре сосок поворотом; <u>девочки</u> : подтягивание из виса лежа).	
32	<b>7</b>			Упражнения для развития силы, гибкости. ОРУ с предметами большие мячи-г/палки. <b>Мониторинг подтягивания в висе лежа.</b>	
33	<b>8</b>			ОРУ в парах. Опорный прыжок (прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 100-110 см).	
34	<b>9</b>			ОРУ в парах. Опорный прыжок (прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 100-110 см).	
35	<b>10</b>			ОРУ в парах. Лазание по канату, г/ лестнице.	
36	<b>11</b>			Структура самостоятельных занятий (по развитию физических качеств). <b>Мониторинг выполнения пресса за 1 минуту.</b>	
37	<b>12</b>			ОРУ в движении. Упр. на г/бревне девочки (наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук). Упр. на г/перекладине мальчики (из упора, опираясь на левую (правую) руку, перекат правой (левой) вперед).	
38	<b>13</b>			ОРУ в движении. Упр. на г/бревне девочки (стойка на коленях с опорой на руки). Упр. на г/перекладине мальчики (размахивание в висе).	
39	<b>14</b>			Техника движений и её основные показатели. Прыжки через скакалку (за 30 секунд).	
40	<b>15</b>			ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку (за 40 секунд). Эстафеты с использованием г/упражнений.	

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	6б	6в		
41	<b>16</b>			Прыжки через скакалку (за 1 минуту). Эстафеты с использованием г/упражнений.	
42	<b>17</b>			Стилизованные ( <i>общеразвивающие</i> ) упражнения - девочки, упр. с г/скамейкой- мальчики. <b>Мониторинг прыжков через скакалку (за 1 минуту).</b>	
43	<b>18</b>			Адаптивная физическая культура (как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья). Круговая тренировка.	
<b>Баскетбол – 19 часов</b>					
44	<b>1</b>			Требования к ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке ( <i>приставными шагами боком</i> ).	
45	<b>2</b>			Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.	
46	<b>3</b>			Упражнения для развития координации движений и ловкости. Остановка двумя шагами. <i>Игровые задания</i> .	
47	<b>4</b>			Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. <i>Игровые задания</i> .	
48	<b>5</b>			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</i> ).	
49	<b>6</b>			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</i> ).	
50	<b>7</b>			Ловля и передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</i> .	
51	<b>8</b>			Ловля и передача мяча одной от плеча на месте и в движении ( <i>без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге</i> ).	
52	<b>9</b>			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке ( <i>на месте в движении по прямой</i> ).	
53	<b>10</b>			Ведение мяча ( <i>в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении</i> ) с изменением направления движения и скорости.	
54	<b>11</b>			ЗОЖ ( <i>роль и значение физической культуры в его формировании</i> ). Ведение без сопротивления защитника ( <i>ведущей и не ведущей рукой</i> ).	
55	<b>12</b>			Броски одной с места и в движении ( <i>после ведения</i> ) без сопротивления защитника. <i>Расстояние до корзины – 3,60 м.</i>	
56	<b>13</b>			Броски двумя руками с места и в движении ( <i>после ловли</i> ) без сопротивления защитника. <i>Расстояние до корзины – 3,60 м.</i>	
57	<b>14</b>			Вырывание и выбивание мяча. <i>Игровые задания</i> .	
58	<b>15</b>			Основное содержание и правила планирования режима дня. Тактика свободного нападения.	
59	<b>16</b>			Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	
60	<b>17</b>			Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « <i>Отдай мяч и выйди</i> ».	

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	6б	6в		
61	<b>18</b>			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	
62	<b>19</b>			Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	

### **Волейбол –18 часов**

63	<b>1</b>			Требования к ТБ. Стойка игрока. Ходьба, и бег с выполнением заданий ( <i>сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.</i> )	
64	<b>2</b>			Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
65	<b>3</b>			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</i> ).	
66	<b>4</b>			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
67	<b>5</b>			Правила безопасности и гигиенические требования (во время закаливающих процедур). Передачи мяча ( <i>над собой, то же через сетку</i> ).	
68	<b>6</b>			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
69	<b>7</b>			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	
70	<b>8</b>			Нижняя прямая подача через сетку.	
71	<b>9</b>			Нижняя прямая подача через сетку.	
72	<b>10</b>			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
73	<b>11</b>			Первая помощь при травмах. Нападающий удар.	
74	<b>12</b>			Игровые упражнения с набивными мячами.	
75	<b>13</b>			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2 ( <i>на укороченных площадках</i> ).	
76	<b>14</b>			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3 ( <i>и на укороченных площадках</i> ).	
77	<b>15</b>			Комплекс адаптивной (лечебной) физической культуры ( <i>при нарушениях опорно-двигательного аппарата</i> ). Тактика ( <i>свободного нападения</i> ).	
78	<b>16</b>			Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций.	
79	<b>17</b>			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
80	<b>18</b>			Выбор инвентаря ( <i>для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</i> ). Игра по упр. правилам волейбола.	

### **Кроссовая подготовка –10 часов**

81	<b>1</b>			ТБ. Организация досуга с помощью подвижных и спортивных игр. Бег ( <i>с препятствиями</i> ).	
82	<b>2</b>			Бег в равномерном темпе до 11 минут.	
83	<b>3</b>			Бег в равномерном темпе до 12 минут.	
84	<b>4</b>			Бег в равномерном темпе до 13 минут.	
85	<b>5</b>			Самонаблюдение ( <i>за индивидуальными показателями физической подготовленности самостоятельное тестирование физических качеств.</i> ) <b>Мониторинг 6-минутного бега.</b>	

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	6б	6в		
86	6			Бег в равномерном темпе до 13 минут.	
87	7			Бег в равномерном темпе до 14 минут.	
88	8			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	
89	9			Подготовка к выполнению комплекса ВФСК «ГТО». <b>Мониторинг бега на 1200 м.</b>	
90	10			<b>Промежуточная аттестация. Контрольный урок.</b>	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>					
91	1			ТБ. Высокий старт от 15 до 30 м. Ч/б 3х10 м/с.	
92	2			Ч/б 3х10 м/с. Бег с ускорением от 30 м до 50 м.	
93	3			<b>Мониторинг ч/б 3х10 м/с.</b> Скоростной бег до 50 м. Эстафеты.	
94	4			<b>Мониторинг бега на 60 м.</b> Правила соревнований в беге.	
95	5			Составление еженедельных комплексов утренней зарядки и физкультминутки. Прыжки в длину с места.	
96	6			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.	
97	7			<b>Правила соревнований в прыжках. Мониторинг прыжков в длину с места.</b>	
98	8			Правила соревнований в метаниях. Метание теннисного мяча с места (на заданное расстояние).	
99	9			Проведение функциональных проб с задержкой дыхания (и выполнением физической нагрузки). Метание в цель.	
100	10			Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	
101	11			Комплекс дыхательной, зрительной гимнастики. <b>Мониторинг метания набивного мяча (1 кг двумя руками из-за головы).</b>	
102	12			Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	

По программе: **102 часа**

Проведено фактически: **6б** \_\_\_\_\_

**6в** \_\_\_\_\_