

# Учебное-тематическое планирование

По физической культуре

**Классы** 7

**Количество часов** 102в неделю 3 часа.

**Зачётов:** 22

**Промежуточная аттестация.Мониторинг физической подготовленности учащихся**

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

1.Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 с изменениями от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 №1577);

2. Рабочей программой по физической культуре. В.И.Лях, А. А. Зданевич.

3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;

4.Основной образовательной программой ООО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2;

5.Учебным планом МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 на 2019 – 2020 учебный год.

**Учебно-методический комплекс:**

-Учебник «Физическая культура» ФГОС 7 класс М.Я. Виленского Москва «Просвещение»

**Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы**

Журнал «Физическая культура в школе»,

Методика преподавания «спортивные игры»

Конспекты уроков для учителя физкультуры 7 класс, Г.И .Бергер, Ю.Г . Бергер «ВЛАДОС»

Поурочные планы 7 класс, Г.В. Бондаренкова, Н.И.Коваленко ,А .Ю.

**Пояснительная записка для 7классса**

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

1.Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 с изменениями от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 №1577);

2. Рабочей программой по физической культуре. В.И.Лях, А. А. Зданевич.

3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;

4.Основной образовательной программой ООО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2;

5.Учебным планом МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 на 2019– 2020учебный год.

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

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

Таким образом, программа по «Физической культуре» составляет 3 часа в неделю, 102 часа в год.

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

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

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

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

**Обучающиеся научатся:**

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные результаты *отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

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

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

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

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

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

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов |
|  |  |
| 1 | Лёгкая атлетика | 16 |
| 2 | Баскетбол | 30 |
| 3 | Волейбол | 32 |
| 4 | Гимнастикас основами акробатики | 10 |
| 5 | Легкая атлетика | 14 |
|  | ИТОГО | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(в процессе уроков)**

**7 класс**

**Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах (в процессе урока)

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка (в процессе урока)

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия (в процессе урока)

***Легкая атлетика****.(16 часов)*

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

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

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

**Техника метания  малого мяча:** метание теннисного  мяча сместа   на   дальность отскока отстены, на  заданное  расстояние,на дальность,  вкоридор 5—6 м,в    горизонтальную и вертикальную       цель (lхlм)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковыхшагов   на  дальность и заданное  расстояние.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол** (30 часов)

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

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

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

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола.

**Волейбол**.(32 часов)

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

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

**Техника  подачи мяча:** нижняя прямаяподача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики****.(10 часов)*

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

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

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

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

**Висы и упоры:Мальчики:**висы согнувшись и прогнувшись;   подтягиваниев висе; подниманиепрямых ног в висе. **Девочки:**смешанныевисы;   подтягиваниеиз виса лежа.

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

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

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

***Легкая атлетика.(14часов)***

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

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

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

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

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

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

**Техника метания  малого мяча:** метание теннисного  мяча сместа на  дальность отскока отстены, на  заданное  расстояние,на дальность,  вкоридор 5—6 м,в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковыхшагов   на  дальность и заданное  расстояние.

**Формы организации учебных занятий, основных видов деятельности**

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

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания.

Уровень подготовки учащихся(7 кл)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

**Календарно – тематическое планирование начальные классы, 7 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **урока** | | | **Тема урока, основное содержание** | | | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | **Информационно – методическое обеспечение** | | |
| Личностные | | | Метапредметные | | | | Предметные | | | | |
|
|  | | | |
| 1 | | | **Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег, эстафетный бег  Низкий старт 30-60м. | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бег с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | Секундомер, Эстафетные палочки  Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» | | |
| 2 | | | Спринтерский бег, эстафетный бег  Бег по дистанции (50-60м). | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бег с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | Секундомер, футбольный мяч  Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» | | |
| 3 | | Спринтерский бег, Низкий старт 30-40м. Финиширование. | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Секундомер, эстафетные палочки  Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 4 | | Спринтерский бег, эстафетный бег  Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции 30 метров. Финиширование. Эстафеты. | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Секундомер  Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 5 | | Бег 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Секундомер  Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 6 | | Бег на результат 60м. ОРУ, специальные беговые упражнения.  Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 9.5;  «4» - 9.8; «3» - 10,2;  ***Девочки*** –  «5» - 9.8;  «4» - 10,4;  «3» - 10.9 | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Секундомер  Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 7 | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь**  пробегать с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Секундомер, эстафетные палочки.  Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ног» с 9-11 беговых шагов. Игра футбол | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать правильность** бега с максимальной скорость 60м с низкого старта | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча. | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 11 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 12 | | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов. Игра футбол | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 13 | | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки. |
| 14 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат, | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для 28-2метания Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 15 | | Бег на средние дистанции  Бег 1500 м. ОРУ. Метание малого мяча на результат. | | | | | **Знать как** бежать в равномерном темпе до 20 минут | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать правильность** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, секундомер Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки |
| 16 | | Бег на средние дистанции на результат.  Бег 1000 м. ОРУ. | | | | | **Знать как** бежать в равномерном темпе до 20 минут | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать правильность** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | | | | | | Рулетка, яма для прыжков, секундомер Учебник  «Физическая культура 5 класс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки |
| 17 | **Баскетбол**  Инструктаж по ТБ.  Передвижение игрока. Повороты с мячом. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 18 | Баскетбол  Передвижение игрока. Остановка прыжком. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 5 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 19 | Баскетбол  Остановка прыжком. Передача мяча на месте. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 20 | Баскетбол  Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 21 | Баскетбол  Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 22 | Баскетбол  Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 23 | Баскетбол  Позиционное нападение с изменением позиций. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 24 | Баскетбол  Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 25 | Баскетбол  Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 26 | Баскетбол  Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (на результат). Игра в мини баскетбол. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 27 | Баскетбол  Передача мяча двумя руками от груди в движение. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 28 | Баскетбол  Передача мяча двумя руками от груди в движение (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 29 | Баскетбол  Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 30 | Баскетбол  Сочетание приемов ведения, передача броска (зачет). Игра в мини баскетбол. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 31 | Баскетбол  Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** играть в баскетбол по упрошенным правилам. Выполнять правильно технические действия | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольныемяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 32 | Баскетбол  Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику броска мяча одной рукой от плеча | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 33 | Баскетбол  Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча, передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 34 | Баскетбол  Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча (зачет) | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 35 | Баскетбол  Передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 36 | Баскетбол  Передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 37 | Баскетбол  Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 38 | Баскетбол  Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 39 | Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, останову в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 40 | Баскетбол  Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча | | | | **Показать**  Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 41 | Баскетбол  Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки | | | | **Показать**  Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0. | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 42 | Баскетбол  Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановке. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки | | | | **Показать**  Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0. | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 43 | Баскетбол  Передача в тройках и в движение. Со сменой мест. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки | | | | **Показать**  Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0. | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 44 | Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки | | | | **Показать**  Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0. | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 45 | Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки | | | | **Показать** бросок одной рукой от плеча после остановке | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 46 | Перехват мяча. Игра в мини баскетбол (зачет) | | | | | | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | **Уметь** выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки | | | | **Показать** бросок одной рукой от плеча после остановке | | | | | | | | Баскетбольные мяча Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» |
| 47 | **Волейбол**  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами. | | | | | | **Знать как**  перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | | | | **Уметь** перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | **Показать** стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 48 | Волейбол ОРУ. Стойки игрока: Эстафеты с элементами волейбола. | | | | | | **Знать как**  перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | | | | **Уметь** перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | **Показать** стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 49 | Волейбол  Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей | | | | | | **Знать как**  перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; | | | | **Уметь** перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | **Показать** стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 50 | Волейбол  ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 51 | Волейбол  Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 52 | Волейбол  Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 53 | Волейбол  Передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 54 | Волейбол  Передача мяча над собой; прием мяча снизу в парах. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 55 | Волейбол  Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену. | | | | | | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Показать** технику нижней прямой подачи | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 56 | Волейбол  Подача мяча в стену; подача мяча в парах. | | | | | | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Показать** технику нижней прямой подачи | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 57 | Волейбол  Подача мяча в парах - через ширину площадки | | | | | | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Показать** технику нижней прямой подачи | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 58 | Волейбол  Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; | | | | | | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Показать** технику нижней прямой подачи | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 59 | Волейбол  Совершенствование техники набрасывание мяча над собой. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 60 | Волейбол  Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действи**я** | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 61 | Волейбол  Совершенствование техники набрасывание мяча над собой. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия я | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 62 | Волейбол  Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия я | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 63 | Волейбол  Прием и передача. Нижняя подача мяча (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 64 | Волейбол  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 65 | Волейбол  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 66 | Волейбол  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 67 | Волейбол  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 68 | Волейбол  Прием и передача (зачет). Нижняя подача мяча. Игровые задания. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 69 | Волейбол  ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади | | | | | | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | | | | **Показать** технику нижней прямой подачи | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 70 | Волейбол  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, передача мяча над собой. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 71 | Волейбол  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 72 | Волейбол  Тактика свободного нападения. Учебная игра. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 73 | Волейбол  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 74 | Волейбол  Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 75 | Волейбол  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 76 | Волейбол  Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 77 | Волейбол  Нижняя подача мяча. Учебная игра (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 78 | Волейбол  Тактика свободного нападения. Учебная игра (зачет). | | | | | | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | | | | | | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
|  | | | | |  |  | |  | | | |  | | | | **Гимнастика (10 час)** |
| 79 | Гимнастика  Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т/Б | | | | | | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | | | Перекладины,  маты | | | |
| 80 | **Акробатика**  Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. | | | | | | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | | | Маты, обручи, | | | |
| 81 | **Акробатика**  Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (зачет). | | | | | | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | | | | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | | | | **Показать** выполнения кувырка вперёд | | | Маты, обручи, канат | | | |
| 82 | Акробатика  (девочки). Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи | | | | | | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | | | | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | | | | **Показать** выполнения кувырка вперёд | | | Маты, скакалки | | | |
| 83 | Акробатика  Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). | | | | | | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | | | | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | | | | **Показать** выполнения кувырка вперёд | | | Маты, обручи,гантели | | | |
| 84 | Акробатика  Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). | | | | | | **Знать как** выполнять кувырок а вперёд, стойку на лопатках | | | | **Уметь** выполнять кувырок вперёд  стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, | | | | **Показать** выполнения кувырка вперёдКувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя | | | Маты, гимнастические палки | | | |
| 85 | Акробатика  Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки )зачет. | | | | | | **Знать как** выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках, стойку на голове с согнутыми ногами | | | | **Уметь** выполнять кувырок вперёд  стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, | | | | **Показать** выполнения кувырка вперёд Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя | | | Маты, обручи, | | | |
| 86 | Опорный прыжок  Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) | | | | | | **Знать как** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | **Показать** выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | | | Маты, мостик, козел | | | |
| 87 | Опорный прыжок  Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) | | | | | | **Знать как** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | **Показать** выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | | | Маты, мостик, козел | | | |
| 88 | Опорный прыжок  Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) зачет. | | | | | | **Знать как** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | **Показать** выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | | | Маты, мостик, козел | | | |
|  | | | | |  |  | |  | | | |  | | | | 23-27 Апр | 25 | | |
| 89 | | Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности  Бег 15 минут. Инструктаж по Т/Б | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 90 | | Кроссовая подготовка  Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 91 | | **Промежуточная аттестация.**  **Мониторинг физической подготовленности учащихся** | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 92 | | Кроссовая подготовка  Бег 20 минут. Игра футбол | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 93 | | Кроссовая подготовка  Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 94 | | Кроссовая подготовка  Бег 20 минут. Спортивные игры. | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч, свисток | | | |
| 95 | | Кроссовая подготовка  Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 96 | | Кроссовая подготовка  Бег 2000м. (зачет) | | | | | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 2000м | | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 2000м | | | | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 2000 м | | | Секундомер, мяч футбольный | | | |
| 97 | | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег, эстафетный бег  Высокий старт 20-40 м. Инструктаж по ТБ. | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта. | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта. | | | | **Показать технику** бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта. | | | Секундомер, свисток | | | |
| 98 | | Легкая атлетика  Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафета. | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта. | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | | | | **Показать технику**  бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | | | Секундомер, свисток | | | |
| 99 | | Кроссовая подготовка  Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | | | **Знать как** прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,отжиматься. | | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность, | | | | **Показать технику** прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,бег 30 метров, отжимание, | | | Яма для прыжков  Теннисные мячи | | | |
| 100 | | Легкая атлетика  Низкий старт старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м  Метание малого мяча | | | | | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта. | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | | | | **Показать технику** бега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | | | Секундомер, свисток | | | |
| 101 | | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник  «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки. | | | |
| 102 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат, | | | | | **Знать как**  Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | | | **Показать**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча | | | Рулетка, яма для прыжков, мячи для 28-2метания Учебник  «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе» | | | |