

## Планируемые предметные результаты освоения учебного материала

Класс 6 «А», «Б»

Учитель физической культуры–Муратова Алия Рафиковна

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

**Планирование составлено на основе:**

1. Стандарта основного общего образования по Физической культуре
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.:Просвещение, 2011).
3. Учебник для общеобразовательных организаций 4-е издание учебников А. П. Матвеева. –М.:Просвещение, 2015

Данная рабочая программа по физической культуре 6 класса составлена на основании следующих документов:

- Программа основного общего образования

Физическая культура 5-9 классы. Авторы А. П. Матвеев, (сборник рабочие программы.)

Физическая культура 5-9 классы: учебно- методическое пособие / предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2016.

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан  
-Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской средней общеобразовательной школы №2 с углублённым изучением отдельных предметов Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2019 учебный год Утверждённого решением педагогического совета ( Протокол № 1, от 31 августа 2018 года.)

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку, готовят проекты, рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведение урока, за которые также получают оценки.

-В связи с плохими погодными условиями (низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер,)либо другие причины, из-за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

### Требования к уровню подготовки выпускника 6 класса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### Результаты изучения учебного предмета

##### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Содержание программы**

### **История и современное развитие физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России

Современные Олимпийские игры

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике

безопасности и бережное отношение к природе.

Легкая атлетика: беговые упражнения.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваивания упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)

Спортивные игры.

Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствия разной сложности; передвижение в висах в упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая Дата проведения	
<b>История и современное развитие физической культуры 1ч.</b>				
1	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры  <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России</b>  <b>Современные Олимпийские игры</b></p>	<p>Определение цели возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p>	6 А 04.09	6 Б 04.09
<b>Современное представление о физической культуре ( основные понятия) 1ч.</b>				
2	<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10м.  <b>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</b>  <b>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</b>  <b>Техника движений и её основные показатели.</b>  <b>Физическая культура в современном обществе.</b>  <b>Организация и проведение пеших туристских походов.</b>  <b>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</b>  <b>Легкая атлетика: беговые упражнения.</b></p>	<p>Раскрытие понятий физическая подготовка, физическая подготовленность. Развитие скоростных и координационных способностей при беге на 30 м и челночного бега 3х10м.</p>	6 А 05.09	6 Б 05.09
<b>Физическая культура человека 1ч.</b>				
3	<p>Тестирование бега на 60м и 300м.  <b>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</b>  <b>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</b></p>	<p>Определение понятий здоровья и здорового образа жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Развитие скоростных качеств и техники спринтерского бега.</p>	6 А 07.09	6 Б 08.09
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 8ч.</b>				
	Техника старта с опорой на одну руку.	Формирование умений по		

4	<i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</i>	подготовке к занятиям физической культурой. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	6 А 11.09  6 Б 11.09	
5	<i>Техника метания мяча на дальность Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья физического развития.</i>	Формирование умений в составлении планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка правильности выполнения метания мяча на дальность.	6 А 12.09  6 Б 12.09	
6	<i>Метание мяча на дальность Организация досуга средствами физической культуры.</i>	Организация досуга средствами физической культуры. Оценка правильности выполнения метания мяча на дальность.	6 А 14.09  6 Б 15.09	
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Повторение техники Спринтерский бег. Эстафетный бег.	6 А 18.09  6 Б 18.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	6 А 19.09  6 Б 19.09	
9	Прыжки в длину с разбега.	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	6 А 21.09  6 Б 22.09	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Повторение техники равномерного бега. Развитие выносливости	6 А 25.09  6 Б 25.09	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Повторение техники равномерного бега. Развитие выносливости	6 А 26.09  6 Б 26.09	
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой 9ч.</b>				
12	Бег на 1000м.	Развитие скоростных качеств.	6 А	

	<b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b>	Умение правильно распределять силы по дистанции.	28.09 6 Б 29.09	
13	Прыжки в длину с места. <b>Оценка эффективности занятий.</b>	Повторение техники прыжка в длину с места.	6 А 02.10 6 Б 02.10	
14	Броски малого мяча на точность. <b>Оценка техники осваивания упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</b>	Разучивание техники бросков малого мяча на точность.	6 А 03.10 6 Б 03.10	
15	Броски малого мяча на точность. <b>Измерение резервов организма.</b>	Разучивание техники бросков малого мяча на точность.	6 А 05.10 6 Б 06.10	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Разучивание техники прыжка способом «перешагивание»	6 А 09.10 6 Б 09.10	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»	6 А 10.10 6 Б 10.10	
18	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков прыжков	6 А 12.10 6 Б 13.10	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Разучивание техники преодоления легкоатлетической полосы препятствий	6 А 16.10 6 Б 16.10	
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Разучивание техники преодоления легкоатлетической полосы препятствий	6 А 17.10 6 Б 17.10	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 7ч.</b>				
21	Техника ведения мяча ногами. <b>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры</b>	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол. Обсуждение правил техники безопасности на уроках по спортивным играм.	6 А 19.10 6 Б 20.10	

	<i>в футбол, мини- футбол.</i>			
22	Техника передач мяча ногами. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i>	Выполнение разминки с футбольным мячом, техники передачи мяча ногами.	6 А 23.10  6 Б 23.10	
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногами. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</i>	Выполнение разминки с футбольным мячом, техники ударов по катящемуся мячу ногами.	6 А 24.10  6 Б 24.10	
24	Жонглирование мяча ногами. <b>Зачет №1. Легкая атлетика</b>	Разучивание техники жонглирования мяча ногами, повторение техники ударов по катящемуся мячу ногами. Зачет.	6 А 26.10  6 Б 27.10	
25	Спортивная игра «Футбол»	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол, мини-футбол	6 А 30.10  6 Б 30.10	
26	Спортивная игра «Футбол»	Разучивание технико-тактический действий и приемы игры в футбол, мини-футбол	6 А 07.11  6 Б 07.11	
27	Контрольный урок по теме: «Футбол»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков спортивной игры «Футбол»	6 А 09.11  6 Б 10.11	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 57ч.</b>				
28	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой. <i>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.</i>	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях гимнастикой, разучивание разминки на гимнастических матах.	6 А 13.11  6 Б 13.11	
29	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения.	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя.	6 А 14.11  6 Б 14.11	
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения</i>	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	6 А 16.11  6 Б 17.11	



	<i>на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</i>			
31	Комбинации а гимнастическом бревне и перекладине	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	6 А 20.11  6 Б 20.11	
32	Комбинации а гимнастическом бревне и перекладине	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	6 А 21.11  6 Б 21.11	
33	Знакомство с брусьями.	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на брусьях.	6 А 23.11  6 Б 24.11	
34	Упражнения на брусьях.	Выполнение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнения упражнений на брусьях.	6 А 27.11  6 Б 27.11	
35	Комбинации на брусьях.	Выполнения упражнений на брусьях. Комбинации на брусьях.	6 А 28.11  6 Б 28.11	
36	Комбинации на брусьях.	Выполнения упражнений на брусьях. Комбинации на брусьях.	6 А 30.11  6 Б 01.12	
37	Комбинации на брусьях.	Выполнения упражнений на брусьях. Комбинации на брусьях.	6 А 04.12  6 Б 04.12	
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков на брусьях.	6 А 05.12  6 Б 05.12	
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	Разучивание техники выполнения прыжков, через гимнастического козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика.	6 А 07.12  6 Б 08.12	
40	Опорный прыжок.	Повторение техники выполнения прыжков, через гимнастического	6 А 11.12	

		козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика.	6 Б 11.12	
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения прыжков, через гимнастического козла согнув ноги и отталкивание от гимнастического мостика.	6 А 12.12 6 Б 12.12	
42	Вольные упражнения с элементами акробатики .	Выполнение разминки на гимнастических матах. Проведение соревнований по вольным упражнениям.	6 А 14.12 6 Б 15.12	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.	6 А 18.12 6 Б 18.12	
44	Знакомство с гандболом. <i>Спортивные игры.</i>	Разучивание правил игры «Гандбол» выполнение игровых упражнений.	6 А 19.12 6 Б 19.12	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе. <b>Зачет №2. Гимнастика с основами акробатики.</b>	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе. Зачет.	6 А 21.12 6 Б 22.12	
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе.	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе.	6 А 25.12 6 Б 25.12	
47	Спортивная игра «Гандбол»	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе.	6 А 09.01 6 Б 09.01	
48	Спортивная игра «Гандбол»	Выполнение бросков, передач, передвижений в гандболе.	6 А 11.01 6 Б 12.01	
49	Инструкция по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. <i>Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</i>	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники попеременного двушажного хода.	6 А 15.01 6 Б 15.01	
50	Одновременный бесшажный ход.	Разучивание разминки на лыжах. Повторение техники	6 А 16.01	

		одновременного бесшажного хода.	6 Б 16.01	
51	Одновременный одношажный ход.	Разучивание разминки на лыжах. Повторение техники одновременного двушажного хода.	6 А 18.01  6 Б 19.01	
52	Чередование различных лыжных ходов.	Разучивание техники перехода с одного лыжного хода на другой.	6 А 22.01  6 Б 22.01	
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	Повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой.	6 А 23.01  6 Б 23.01	
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	Повторение техники попеременного двушажного хода, техники подъемов и спусков на лыжах.	6 А 25.01  6 Б 26.01	
55	Торможение и поворот «упором».	Разучивание техники торможения и поворот «упором».	6 А 29.01  6 Б 29.01	
56	Преодоление небольших трамплинов.	Разучивание техники преодоления небольших трамплинов. Повторение техники попеременного двушажного хода, техники подъемов и спусков на лыжах.	6 А 30.01  6 Б 30.01	
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	Повторение техники преодоления небольших трамплинов и различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	6 А 01.02  6 Б 02.02	
58	Прохождение дистанции 2 км.	Повторение техники попеременного двушажного хода. Умение правильно распределять силы по дистанции.	6 А 05.02  6 Б 05.02	
59	Прохождение дистанции 3 км.	Повторение техники попеременного двушажного хода. Умение правильно распределять силы по дистанции.	6 А 06.02  6 Б 06.02	
60	<b>Зачет №3. По теме: «Лыжная подготовка»</b>	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по лыжной подготовке. Зачет.	6 А 08.02  6 Б 09.02	

61	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по волейболу. Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	6 А 12.02  6 Б 12.02	
62	Передача мяча сверху двумя руками.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	6 А 13.02  6 Б 13.02	
63	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача.	6 А 15.02  6 Б 16.02	
64	Прием мяча снизу, нижние подачи.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижние подачи.	6 А 19.02  6 Б 19.02	
65	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача, передачи и приемы мяча после передвижения.	6 А 20.02  6 Б 20.02	
66	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Повторение техники приема и передачи мяча снизу, нижняя прямая и боковая передача, передачи и приемы мяча после передвижения.	6 А 22.02  6 Б 23.02	
67	Верхняя прямая подача.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Разучивание техники верхней прямой подачи.	6 А 26.02  6 Б 26.02	
68	Верхняя прямая подача.	Разучивание разминки с волейбольным мячом. Разучивание техники верхней прямой подачи.	6 А 27.02  6 Б 27.02	
69	Тактические действия.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи.	6 А 01.03  6 Б 02.03	
70	Тактические действия.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи.	6 А 05.03  6 Б 05.03	
71	Игра по правилам.	Повторение техники нижней прямой и боковой подачи, верхней	6 А 06.03	

		прямой подачи. Коллективное проведение игры «Волейбол».	6 Б 06.03	
72	Игра по правилам.	Повторение техники нижней прямой и боковой подачи, верхней прямой подачи. Коллективное проведение игры «Волейбол».	6 А 08.03 6 Б 09.03	
73	Контрольный урок по теме «Волейбол».	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по волейболу.	6 А 12.03 6 Б 12.03	
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по баскетболу. Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча.	6 А 13.03 6 Б 13.03	
75	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	6 А 15.03 6 Б 16.03	
76	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	6 А 19.03 6 Б 19.03	
77	Выравнивание мяча, передача одной рукой от плеча.	Выполнение разминки с мячом. Разучивание техники выравнивания мяча, передача одной рукой от плеча.	6 А 20.03 6 Б 20.03	
78	Броски мяча в корзину	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	6 А 22.03 6 Б 02.04	
79	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	6 А 02.04 6 Б 03.04	
80	Броски мяча в корзину.	Повторение стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	6 А 03.04 6 Б 06.04	
81	Тактические действия.	Совершенствование умений и навыков: стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину.	6 А 05.04 6 Б 09.04	
82	Игра по праилам.	Совершенствование умений и навыков: стойки баскетболиста и	6 А 09.04	

		ведение мяча, броски мяча в корзину. Коллективная игра «Баскетбол».	6 Б 10.04	
83	Игра по правилам.	Совершенствование умений и навыков: стойки баскетболиста и ведение мяча, броски мяча в корзину. Коллективная игра «Баскетбол».	6 А 10.04 6 Б 13.04	
84	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по баскетболу.	6 А 12.04 6 Б 16.04	
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 20ч.</b>				
85	Полоса препятствий. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствия разной сложности; передвижение в висах в упорах.</i>	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Выполнение разминки в движении, прохождение полосы препятствий.	6 А 16.04 6 Б 17.04	
86	Полоса препятствий. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Выполнение разминки в движении, прохождение полосы препятствий.	6 А 17.04 6 Б 20.04	
87	Тестирование прыжка в длину с места.	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по прыжкам в длину с места.	6 А 19.04 6 Б 23.04	
88	Тестирование подтягивания. <i>Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.</i>	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по подтягиванию.	6 А 23.04 6 Б 24.04	
89	Тестирование поднимания туловища из положения лежа и определение силы кисти.	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по подниманию туловища из положения лежа и определение силы кисти.	6 А 24.04 6 Б 27.04	
90	Спортивные игры.	Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по спортивным играм. Выполнение разминки в движении, коллективная игра «Волейбол».	6 А 26.04 6 Б 30.04	
91	Спортивные игры.	Выполнение разминки в движении, коллективная игра	6 А 30.04	

		«Баскетбол».	6 Б 01.05	
92	Спортивные игры.	Выполнение разминки в движении, коллективная игра «Футбол».	6 А 01.05  6 Б 04.05	
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. <i>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.</i>	Выполнение беговой разминки, специальных беговых упражнений.	6 А 03.05  6 Б 07.05	
94	Тестирование бега на 30м. и челночный бег 3x10м.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по бегу на 30м.	6 А 07.05  6 Б 08.05	
95	Тестирование бега на 60м.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по бегу на 60м.	6 А 08.05  6 Б 11.05	
96	Тестирование метания мяча на дальность.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по метанию мяча на дальность.	6 А 10.05  6 Б 14.05	
97	Тестирование бега на 300м.	Выполнение беговой разминки. Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков выполнения упражнений по бегу на 300м.	6 А 14.05  6 Б 15.05	
98	Тестирование бега на 1000м.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции. Развитие выносливости.	6 А 15.05  6 Б 18.05	
99	Эстафетный бег.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции.	6 А 17.05  6 А 21.05	
100	Тестирование бега на 1500м. <b>Зачет №4. Легкая атлетика.</b>	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции. Развитие выносливости. Зачет.	6 А 21.05  6 Б 22.05	
101	Эстафетный бег.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения	6 А 22.05	

		свои силы по дистанции.	6 Б 25.02	
102	Эстафеты. Скоростно-силовая тренировка.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции. Развитие выносливости.	6 А 24.05  6 Б 28.05	
103	Эстафетный бег.	Выполнение беговой разминки. Проверка умений распределения свои силы по дистанции	6 А 28.05  6 Б 29.05	



