
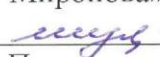
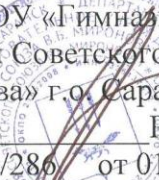


Департамент по социальной политике  
Администрации городского округа Саранск  
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено  
на методическом объединении учителей  
физической культуры и ОБЖ  
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя  
Советского Союза В.Б. Миронова»  
Руководитель МО   
М.Ю. Матюшкина  
Протокол заседания МО №1  
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия  
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.  
Миронова» г.о. Саранск РМ  
 Е.М. Шумилкина  
Протокол заседания МС №1  
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Гимназия № 20  
Имени Героя Советского Союза  
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ  
 Р.К. Алопов  
Приказ № 03-02/286 от 01.09.2021г.

**Рабочая программа**

*учебного предмета (курса)*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*(наименование предмета (курса))*

**6 А, Б, В КЛАССЫ**

Автор – составитель: Матюшкина М.Ю.  
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

# Паспорт рабочей программы

## 6 класс

<b>Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа</b>	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
<b>Учебники</b>	« Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
<b>Объём учебного времени</b>	2 часа
<b>Режим занятий</b>	Понедельник – 6Б – 2урок 6А – 4урок Вторник – 6В – 4урок Четверг – 6В – 3урок 6А – 4урок 6Б – 5урок
<b>Уровень обучения</b>	Базовый

## Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическо е обучение, ч.	Контрольн ый учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	10		
	Техника высокого старта		+	1
	Бег на короткие дистанции (30м, 60м)		+	1
	Метание малого мяча на дальность		+	1
	Бег на средние дистанции		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу		+	1
	Акробатическое соединение		+	1
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине		+	1
II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	14		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		+	1

	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		+	<b>1</b>
	Броски с боку с места		+	<b>1</b>
	Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо.		+	<b>1</b>
<b>III четверть</b>				
<b>IV</b>	<b>Раздел: «Волейбол»</b>	<b>14</b>		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д.).		+	<b>1</b>
	«Челночный бег 3×10м».		+	<b>1</b>
	Верхние передачи двумя руками наброшенного партнером (высота подбрасывания и расстояние передачи).		+	<b>1</b>
	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером.		+	<b>1</b>
	Нижняя прямая подача (с укороченного расстояния).		+	<b>1</b>
<b>V</b>	<b>Раздел: «Уличный баскетбол»</b>	<b>6</b>		
	Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге.		+	<b>1</b>
	Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз).		+	<b>1</b>
<b>IV четверть</b>				
<b>VI</b>	<b>Раздел: «Гимнастика»</b>	<b>8</b>		
	наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см) Акробатическое соединение:		+	<b>1</b>
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись		+	<b>1</b>
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	<b>1</b>
<b>VII</b>	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8</b>		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	<b>1</b>
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		+	<b>1</b>
	Бег – 1000м на результат.		+	<b>1</b>
	<b>Итого</b>			<b>25</b>

6 класс  
Тематическое планирование на I четверть.  
Общее количество часов - 16

№ Уро к а	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательно го процесса)	Дата проведения	
									план	факт
Легкая атлетика – 8 часов										
1.	Спринтерский бег Высокий старт Спринтерский бег	4	Вводный	Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Бег – 400-500 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гимнастика	Знать т. б. на занятиях л/а.					
2	Эстафета Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.		Обучение	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег – 400-500 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт - бег с ускорением (10 – 20 м) (4 раза). Развитие скоростно-силовых качеств.  Корригирующая гимнастика.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		текущий	Комплекс УГ		
3	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.		Совершенствов ания	Бег – 600-700 м. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (2 раза по 15 – 20 с.). ОРУ в движении. Передача эстафетной палочки сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.  Корригирующая гимнастика.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Передача эстафетной палочки сверху.	Передача эстафетной палочки сверху.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8UqLNg8WxpM">https://www.youtube.com/watch?v=8UqLNg8WxpM</a>	текущий	Комплекс УГ		

4	Бег на результат 30 м		Контрольный	Бег – 200-300 м. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 х 30 метров. <b>КУ</b> - Бег 30 метров – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  Корректирующая гимнастика	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.		М. Д. 5.5- «5» - 5.8 5.8- «4» - 6.1 6.2- «3» - 6.5 СМГ М. Д. без учёта времени			
5	Метание малого мяча Техника метания Развитие выносливости	3	Обучение	Бег – 1000м. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ на плечевой пояс. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров (замах). Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика	Уметь подбирать разбег.	Метание на дальность  ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc">https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc</a> )		Метание в горизонтальную цель		
6	Бег – 1500м Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	4	Совершенствование	Бег – 1000м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. Корректирующая гимнастика	Уметь демонстрировать заключительное движение кистью.		текущий			
7	Индивидуальный подбор разбега			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Корректирующая гимнастика	Уметь демонстрировать технику в целом.			Совершенствовать технику метания.		
8	Метание мяча на дальность		Контрольный	Бег 1500 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. <b>КУ</b> – метание мяча на дальность (м)			М. Д. «5»-36м 23м «4»-29м 18м «3»-21м 15м СМГ М. Д. без учета результ.	Прыжок в длину с места.		
9.	Развитие скоростной выносливости		Контрольный	Бег - 400 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. <b>КУ</b> - Бег – 1500м на результат. Корректирующая гимнастика	Уметь преодолевать дистанцию.		М. Д. «5»-7.10 8.00 «4»-7.55 8.35 «3»-8.33 8.55 СМГ М. Д. без учета времени	Прыжок в длину с места.		

10	Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых качества	1	Контрольный	Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ – в движении. <b>КУ</b> - Прыжок в длину с места (см).	Уметь		Прыжок в длину с места: М Д. «5»-1.75 1.65 «4»-1.65 1.55 «3»-1.45 1.40 СМГ М. Д. 1.70 -«5» - 1.50 1.50 -«4» - 1.40 1.40 -«3» - 1.20			
<b>Гимнастика - 8 часов</b>										
11 (1)	<b>Гимнастика</b> СУ. Основы знаний	8	Комплексный	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	Фронтальный опрос	наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на скамейке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q">https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q</a>		Упражнения на гибкость.		
12 (2)	Акробатические упражнения	3	Комплексный	ОРУ, СУ. Акробатические элементы: два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью (д), стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			Упражнения на гибкость.		
13 (3)	Развитие гибкости		Совершенствование	<b>КУ</b> – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на скамейке (норматив комплекса ГТО). Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), «мост» из положения стоя с помощью (д). Два кувырка вперед, два кувырка назад, перекач назад в стойку на лопатках, прыжок вверх с поворотом на 360*, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком, стойка на голове с помощью (м). Корректирующая гимнастика.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Два кувырка назад слитно <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hsww-HoiQ7A">https://www.youtube.com/watch?v=hsww-HoiQ7A</a>	Наклон вперед... М. – Д. «3» - достать пол ладонями. «С» - касание пола пальцами рук. «Б» - касание пола пальцами рук.	Подтягивание на ... перекладине.		
14 (4)			Комплексный	ОРУ <b>КУ</b> - Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в	<b>Уметь</b> выполнять комбинации.	Два кувырка вперед слитно <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hsww-HoiQ7A">https://www.youtube.com/watch?v=hsww-HoiQ7A</a>	Техника выполнения комбинаций.	Подтягивание на ... перекладине.		

				<p>стороны (держат) - кувырок вперед – поворот – перекаты вправо- влево – кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках – мост, из положения стоя с помощью - прыжок вверх с поворотом на 360* (д).</p> <p>Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком - ...стойка на голове с помощью – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (м).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Корректирующая гимнастика.</p>		<a href="com/watch?v=Hp7z99UvL30">com/watch?v=Hp7z99UvL30</a>				
15 (5)	<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Опорный прыжок.</p>	4	Контрольный	<p>ОРУ на осанку. СУ.</p> <p><b>КУ</b> – Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д.) (норматив комплекса ГТО).</p> <p>Опорный прыжок: ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.</p>	<p><b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.</p>		<p>Подтягивание ... (кол-во раз). М.</p> <p>«5» - 8;</p> <p>«4» - 6;</p> <p>«3» - 4;</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
16 (6)			Контрольный	<p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p><b>КУ</b> – Опорный прыжок: прыжок в упор присевши, соскок, через козла поперек (козел в ширину, высота 100 – 110 см).</p> <p>Корректирующая гимнастика</p> <p>Развитие силовых качеств.</p> <p>Подведение итогов за I четверть.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.</p>	<p>Опорный прыжок №4 в упор присевши, соскок, через козла поперек</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NlfV7J0OC0E">https://www.youtube.com/watch?v=NlfV7J0OC0E</a></p>	<p>Техника выполнения опорного прыжка.</p>	Упражнения на осанку		

Тематическое планирование на II четверть.  
Общее количество часов – 14

№ урока	Наименование раздела программы  Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З  (учет и хранение результатов образовательн ого процесса)	Дата проведения	
									план	факт
II четверть.										
Баскетбол – 14 часов										
17 (1)	Спортивные игры: Баскетбол  Стойки, передвижения	14	Вводный	Инструктаж по Т.Б. на уроках по разделу «Баскетбол». Ведение мяча в движении правой – левой рукой. Передачи мяча во встречных колоннах. Броски в кольцо с боку. Корригирующая гимнастика	Знать технику безопасности. Уметь выполнять передвижения в стойке и разных направлениях. Правила игры в баскетбол.		текущий	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a> - упражнения с мячом.		
18 (2)	Ведение мяча  Вырывание и выбивание мяча	14  2	Комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Передачи мяча одной и двумя руками с места; Передачи мяча одной рукой после ведения; Выбивание мяча в движении.  Корригирующая гимнастика	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, выбивать мяч.  Корректировка движений при ловле и передачи мяча	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9jxQzc1vqcM">https://www.youtube.com/watch?v=9jxQzc1vqcM</a> - ведение одной рукой змейкой.	текущий	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a> - упражнения с мячом.		
19 (3)	Остановка прыжком  Остановка в два шага. Повороты.	2	Совершенствование	Комплекс упражнений со скакалкой. Ведение на месте, с изменением направления и высоты отскока, змейкой. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Вырывание мяча в парах на месте. Выбивание мяча в движении.	Уметь переходить на разные виды ведения.  Уметь выполнять различные варианты передач.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVOcyuvaFJE">https://www.youtube.com/watch?v=vVOcyuvaFJE</a> – изменение направления, остановка прыжком, «2 шага», бросок; ведение 2 мячей на	текущий	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HJRnrRcfI8">https://www.youtube.com/watch?v=HJRnrRcfI8</a> - ведение в движении 5-7		



				Корректирующая гимнастика	Повороты, остановка прыжком.	месте, в движении.				
20 (4)	Бросок мяча.	3	Контрольный	<b>КУ</b> - Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага».	<b>Уметь</b> переходить на разные виды ведения		<b>Техника</b> ведения мяча, перехода на разную высоту ведения			
21 (5)			Совершенствование	<b>Мини – соревнования.</b> Учебная игра «баскетбол» 3х3. Правила игры.	<b>Знать</b> правила игры.			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8xa_I3BUmdY">https://www.youtube.com/watch?v=8xa_I3BUmdY</a> - история, правила игры в баскетбол.		
22 (6)	Ловля и передача мяча.	2	Комплексный	ОРУ в движении. Бросок после приема от партнера. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага». Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> владеть мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w">https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w</a> – 2 шага	текущий	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w">https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w</a> – 2 шага		
23 (7)			Совершенствование	ОРУ в движении. Передачи мяча одной и двумя руками с места; Передачи в движении. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера.	Корректировка движений при броске.		текущий	Броски с боку		
24 (8)			Контрольный	<b>КУ</b> - Броски в кольцо с боку (с места кол-во раз). Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в	Уметь попадать в кольцо		Броски с боку из 6-ти бросков: 5 - "5", 4-3 - "4", 2-1 - "3".			

[illegible]

(15)				Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля на месте – обводка 4 фишек – бросок одной рукой после 2-х шагов. Учебная игра 3х3 Корригирующая гимнастика	Корректировка техники изученных элементов.					
(16)										

6 класс  
Тематическое планирование на III четверть.  
Общее количество часов - 20

№ урок а	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательн ого процесса)	Дата проведения	
									план	факт
III четверть.										
33 (1)	Волейбол Стойки и передвижения,	8	Совершенствова ние	Вводный урок по разделу "Волейбол". Стойка игрока. Перемещения в стойке. Повторить: броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Игра "Пионербол". Корригирующая гимнастика	Уметь выполнять положение «передача сверху»		текущий	Отжимание		
34 (2)	Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Повторить: броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Верхняя передача двумя руками, наброшенная партнером. Игра "Пионербол". Корригирующая гимнастика	Корректировка техники выполнения упражнений			Отжимание		
35 (3)	Нижняя подача мяча.		Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача двумя руками, наброшенная партнером. Нижняя передача двумя руками брошенная партнером. Корригирующая гимнастика	Корректировка техники выполнения упражнений			Отжимание		
36 (4)	Нападающий удар (н/у.).		совершенствован ие	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Верхняя передача двумя руками,	Уметь демонстрировать технику.			Верхние передачи над собой.		

				наброшенная партнером. Нижняя передача двумя руками наброшенная партнером. Расстановка игроков на площадке. Игра "Пионербол". Корректирующая гимнастика						
37 (5)	Развитие координационных способностей.		Контрольный	ОРУ. КУ – верхние передачи двумя руками наброшенного партнером (высота подбрасывания и расстояние передачи). Учебная игра. Корректирующая гимнастика	Уметь делать верхние передачи		Техника выполнения передач	Компл. № 4		
38 (6)	Тактика игры.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игра "Пионербол". Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Тактика свободного нападения. Корректирующая гимнастика	Корректировка техники выполнения упражнений			Компл. № 4		
39 (7)			Контрольный	Нижний прием после верхней передачи. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Корректирующая гимнастика			Техника выполнения передач	Компл. № 4		
40 (8)			Совершенствование	Повторение изученных элементов. Игра "Пионербол". Подведение итогов за II четверть. Корректирующая гимнастика				Подвижные игры на свежем воздухе		
41 (9)	Волейбол Нападающий удар	6	Комплексный	Перемещения. "Недоброс". Нижний прием: 1-й атакует – 2-й нижний прием. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	Уметь выполнять нижний прием.			Упражнения на пресс.		
42 (10)	Верхняя прямая подача.		Комплексный	Перемещения. Передачи верхние двумя руками - после набрасывания партнером. Передачи нижние двумя руками - после набрасывания партнером. "Недоброс". Атакующий удар двумя руками через сетку. Учебная игра "Пионербол" Корректирующая гимнастика	Уметь выполнять атакующий удар на месте.			Упражнения на пресс.		
43 (11)			Комплексный	Передачи по кругу, «Передал - садись». Передачи верхние двумя руками - после набрасывания партнером. Передачи нижние двумя руками - после набрасывания партнером. "Недоброс". Атакующий удар двумя руками через сетку. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	гимнастика			Упражнения на пресс.		
44			Контрольный	Перемещения.	Уметь выполнять		Техника	Компл. № 5		

(12)				<b>КУ</b> - нижняя прямая передача после набрасывания партнером. Учебная игра (верхняя прямая подача) Корректирующая гимнастика	атакующий удар на месте.		выполнения упражнения.			
45 (13)			Контрольный	Перемещения. <b>КУ</b> – верхняя прямая подача (с укороченного расстояния). Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять подачу		Верхняя прямая подача: «5» - 3 из 3 «4» - 2 из 3 «3» - 1 из 3 СМГ без учета результата	Компл. № 5		
46 (14)			Совершенствование	Передачи по кругу, «Передал - садись». Нападающий удар: стоя у стены, в прыжке с места, подброшенного партнером, через сетку с места. Верхняя подача. Блок – прыжки с передвижением. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика				Компл. № 5		
47 (15)			Совершенствование	Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корректирующая гимнастика	<b>Знать</b> правила игры. <b>Уметь</b> судить.					

47 (1)	<b>Спортивные игры</b> «Уличный баскетбол»	6	Комплексный	Бег с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой от плеча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол			Компл. № 6		
-----------	--------------------------------------------	---	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------	--	--

48 (2)	Сочетание приемов		Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Учебная игра «Уличный баскетбол». Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять сочетание приемов.			Компл. № 6		
49 (3)	Бросок мяча в два шага		Комплексный	КУ – «Челночный бег» 3 x10м. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Бросок мяча в два шага после ведения. Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять бросок после двух шагов.		«Челночный бег» М. Д. 8..3-«5» 8.8-«5» 9.0-«4» 9.6-«4» 9..3-«3» 10.0-«3» СМГ без учета времени	Компл. № 6		
50 (4)			Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Бросок мяча в два шага после ведения. Учебная игра «Уличный баскетбол». Корректирующая гимнастика	<b>Знать</b> правила игры.			Компл. № 6		
51 (5)			Контрольный	<b>КУ</b> – Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра «Уличный баскетбол» Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> выполнять приемы		Техника выполнения приемов.	Компл. № 6		
52 (6)			Совершенствование ЗУН	Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Бросок мяча в два шага после ведения Учебная игра «Уличный баскетбол». Подведение итогов за III четверть. Корректирующая гимнастика	<b>Знать</b> правила игры. <b>Уметь</b> выполнять передачи и броски в кольцо.			Подвижные игры на свежем воздухе		

6 класс

Тематическое планирование на VI четверть.

Общее количество часов - 16

№ урок а	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся		Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
VI четверть.										
53 (1)	<b>Гимнастика</b> СУ. Основы знаний	8	Комплексный	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости.Корригирующая гимнастика	Фронтальный опрос			Упражнения на гибкость.		
54 (2)	Акробатические упражнения	3	Комплексный	ОРУ, СУ. Акробатические элементы: два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью (д), стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			Упражнения на гибкость.		
55 (3)	Развитие гибкости		Совершенствован ие	<b>КУ</b> – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (норматив комплекса ГТО). Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), «мост» из положения стоя с помощью (д). Два кувырка вперед, два кувырка назад, перекат назад в стойку на лопатках, прыжок вверх с поворотом на 360*, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком, стойка на голове с помощью (м). Корригирующая гимнастика.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		Наклон вперед... М. – Д. «З» - достать пол ладонями. «С» - касание пола пальцами рук. «Б» - касание пола пальцами рук.	Подтягивани е на ... перекладине.		
56 (4)			Комплексный	ОРУ <b>КУ</b> - Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) - кувырок вперед – поворот – перекаты вправо- влево – кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках – мост, из положения стоя с помощью - прыжок вверх с поворотом на 360* (д).	<b>Уметь</b> выполнять комбинации.		Техника выполнения комбинаций.	Подтягивани е на ... перекладине.		

				Старт «пловца» - кувырок вперед прыжком - ...стойка на голове с помощью – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (м). Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.						
57 (5)	Развитие силовых способностей  Опорный прыжок.	4	Контрольный	ОРУ на осанку. СУ. <b>КУ</b> – Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д.) (норматив комплекса ГТО). Опорный прыжок: ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка. <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.		Подтягивание... (кол-во раз). М. Д. «З» - 7; 17; «С» - 4; 11; «Б» - 3; 9;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
58 (6)			Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые Эстафеты. Дыхательные упражнения. Эстафеты. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	<b>Знать</b> дыхательные упражнения.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
59 (7)			Контрольный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. <b>КУ</b> - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (норматив комплекса ГТО). <b>СМГ</b> Приседание за 30 сек., (кол-во раз) Опорный прыжок: ноги врозь. Корректирующая гимнастика. Развитие силовых качеств.	Корректировка техники выполнения опорного прыжка.		Сгибание и разгибание... (кол-во раз). М. Д. «З» - 20; 14; «С» - 14; 8; «Б» - 12; 7; <b>СМГ</b> Приседание за 30 сек., (кол-во раз) М. Д. 24 -«5» 19-«5» 22-«4» 18-«4» 20-«3» 17-«3»			
60 (8)			Контрольный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. <b>КУ</b> – Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Корректирующая гимнастика Развитие силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.		Техника выполнения опорного прыжка.	Дыхательны е упражнения.		



61	<b>Легкая атлетика</b> Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	8 4	Вводный	Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м Встречная эстафета. Корректирующая гимнастика	<b>Знать</b> т. б. на занятиях л/а.  Передача эстафетной палочки с верху.			Дыхательные упражнения.		
62	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		текущий	Комплекс УГ		
63	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. «Челночный бег 3*10м». Эстафеты. Корректирующая гимнастика.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику высокого старта. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		текущий	Комплекс УГ		
64	Бег на результат 30 м		Контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 метров. Корректирующая гимнастика Бег 30 метров – на результат. СМГ Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м.		М. Д. 4.9-«5» 5.4-«5» 5.3-«4» 5.8-«4» 6.0-«3» 6.2-«3» СМГ М. Д. 37-«5» 40-«5» 29-«4» 32-«4» 21-«3» 25-«3»			
65	Метание малого мяча Техника метания Развитие выносливости.	3	Обучение	Бег – 1000м Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров (разбег). Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> подбирать разбег.			Метание в горизонтальную цель		
66	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости		Совершенствование	Бег – 1000м ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> демонстрировать заключительное движение кисти..		текущий			

				Учебная игра.						
67	Метание мяча на дальность		Контроль	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Корректирующая гимнастика	<b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.		М. Д. 36м-«5» 23м-«5» 29м-«4» 18м-«4» 21м-«3» 15м-«3» СМГ без учета результ.			
68	Развитие скоростной выносливости		Контроль	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег – 1000м на результат. Корректирующая гимнастика Подведение итогов.	<b>Знать правила</b> поведения на водоемах		М. Д. 4.30-«5» 5.10-«5» 6.30-«4» 7.10-«4» 7.31-«3» 8.11-«3» СМГ без учета времени	Подвижные игры на свежем воздухе.		