

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
ГИМНАЗИЯ №13
(МАОУ ГИМНАЗИЯ №13)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

(базовый уровень)
ба, б, в, г, д классы

Составители: учитель высшей категории
Якубова Любовь Валентиновна
учитель первой категории
Руденя Анастасия Аркадьевна

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ гимназии №13, требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе материалов авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы» (2-е изд.-М.: Просвещение, 2011 год) и с расширением содержания учебного материала.

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

Задачи учебного предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта собственных физических возможностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с учебным планом МАОУ гимназии №13, на изучение предмета отводится в ба,б,в,г,д классах 2 часа в неделю (итого 68 часов за учебный год).

Расширение содержания учебного материала в ба, б классах обеспечивается на основе:

- высокого уровня базовой теоретической и практической подготовки;
- высокого уровня мотивации к обучению у обучающихся;

- интеграции учебного материала;
- сформированных умений и навыков работать самостоятельно с привлечением дополнительных источников информации.

Тема: «История физической культуры» дополнена понятиями: *«Легенды» советского спорта. Выдающиеся российские спортсмены наших дней.*

Тема «Физическая культура человека» дополнена понятиями:

Физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В 6а, 6б, 6в, 6г, 6д классах:

Легкая атлетика – 18 часов

Баскетбол – 14 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов

Лыжная подготовка – 13 часов

Мини-футбол – 7 часов

Волейбол – 8 часов

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, выполняют только те упражнения, которые им не противопоказаны. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, осваивают теоретические и методические знания конкретного раздела или темы программы в области физической культуры.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). *«Легенды» советского спорта. Выдающиеся российские спортсмены наших дней.*

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м и 60м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1000м.

Баскетбол. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении Вырывание и выбивание мяча Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости

Лыжная подготовка. Повороты на месте. Разборка и сборка лыж. Попеременные и одновременные ходы. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Мини-футбол. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лета. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

В результате изучения физической культуры в 6 классе

Знания о физической культуре.

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контрольные тесты, ответ на уроке, работа на уроке, проект, презентация.

учебный год: 2020-2021

класс: 6а,6б

кол-во часов: 68

учитель: Якубова Любовь Валентиновна

| № п/п | Темы разделов Темы уроков | Кол- во часов | Плановые сроки проведения уроков | | Фактические сроки проведения уроков | |
|----------|--|---------------------|--|-----------|--|-----------|
| | | | | | | |
| | Легкая атлетика | 8 | 6а | 6б | 6а | 6б |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/атлет. Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 2 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 м. Прыжковые упражнения и многоскоки. | 1 | 03.09 | 04.09 | 03.09 | 04.09 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 мин. Прыжковые упражнения и многоскоки. | 1 | 04.09 | 07.09 | 04.09 | 07.09 |
| 3 | Медленный бег 6 мин. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Игра «Русская лапта». | 1 | 10.09 | 11.09 | 10.09 | 11.09 |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Медленный бег 7 мин. | 1 | 11.09 | 14.09 | 11.09 | 14.09 |
| 5 | Прыжки в длину с места. Круговая эстафета с этапом 30 м. Игра «Русская лапта». | 1 | 17.09 | 18.09 | 17.09 | 18.09 |
| 6 | Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Метание мяча 150 г с 2-3-х шагов. | 1 | 18.09 | | 18.09 | |
| 7 | Метание мяча 150 г с 2-3-х шагов. Переменный бег 8 мин. Игра «Мини-футбол». | 1 | | | | |
| 8 | Кросс 1000м. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния 5-6 м. | 1 | | | | |
| | Баскетбол | 6 | 6а | 6б | 6а | 6б |
| 9 | Инструктаж по т/б при проведении занятий по баскетболу. Краткая характеристика вида спорта. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Пять передач». | 1 | | | | |
| 10 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения. Игра «Салки с ведением». | 1 | | | | |
| 11 | Упражнения с набивными мячами 1кг. Броски по кольцу одной рукой. Игра «Салки с ведением». Учебная игра | 1 | | | | |
| 12 | Упражнения с набивными мячами 1кг. Броски по кольцу одной рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | | | | |
| 13 | Бросок двумя руками от груди с места по кольцу. Ловля и передачи с перемещением. Игра по | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | упрощенным правилам мини-баскетбола. | | | | | |
| 14 | Бросок в два шага по кольцу. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | ба | бб | ба | бб |
| 15 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. 2 – 3 кувырка вперед. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | | |
| 16 | Питание и двигательный режим школьника. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). 2 – 3 кувырка назад. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | | |
| 17 | О.Р.У. с набивными мячами 1 кг. Перекатом назад стойка на лопатках. 2 – 3 кувырка вперед. 2 – 3 кувырка назад. | 1 | | | | |
| 18 | Упражнения с гимнастическими скакалками. 2 – 3 кувырка назад. Перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | | |
| 19 | Перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение из трех элементов. Эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | | | | |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты с набивными мячами 2кг. Приседания и повороты в приседе. | 1 | | | | |
| 21 | Наклоны вперед, сидя на полу. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 22 | Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе. Прыжки через длинную скакалку. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | |
| | Волейбол | 8 | ба | бб | ба | бб |
| 23 | Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски и ловля мяча. (1 вариант). | 1 | | | | |
| 24 | Броски и ловля мяча. (1 вариант). Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность. | 1 | | | | |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Стойки и перемещения. Броски набивного мяча (1кг) на дальность. | 1 | | | | |
| 26 | Броски набивного мяча (1кг) на дальность. Передача мяча сверху двумя руками на месте. «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | | | | |
| 27 | Передача мяча над собой на месте. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах с | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | набрасывания партнером. «Пионербол» с элементами волейбола. | | | | | |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, брошенного партнером. Нижняя прямая подача с расстояния 4 метра от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | | | | |
| 29 | Сочетание верхней и нижней передач в парах. Нижняя прямая подача (подача мяча в стену). | 1 | | | | |
| 30 | Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6 м. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | | | | |
| | Лыжная подготовка | 13 | 6а | 6б | 6а | 6б |
| 31 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подготовка лыжного инвентаря. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 1 | | | | |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км. Встречные эстафеты без палок. | 1 | | | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок. | 1 | | | | |
| 34 | Спуск со склона в средней стойке. Подъем на склон «Елочкой». Передвижение на лыжах 2 км. в медленном темпе. | 1 | | | | |
| 35 | Торможение «Плугом». Подъем на склон «Елочкой». Передвижение на лыжах 2 км. в среднем темпе. | 1 | | | | |
| 36 | Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах 2,5 км. в медленном темпе по средне-пересеченной местности.. | 1 | | | | |
| 37 | Поворот «Плугом» вправо и влево. Передвижение на лыжах 2,5 км. в среднем темпе по средне-пересеченной местности. | 1 | | | | |
| 38 | Спуск со склона в низкой стойке (прохождение «ворот»). Подъем на склон «Полуелочкой». Торможения и повороты «Плугом». Круговые эстафеты с этапами по 150 м | 1 | | | | |
| 39 | Подъем на склон «Полуелочкой». Спуск со склона в высокой стойке. Круговые эстафеты с этапами по 200 м | 1 | | | | |
| 40 | Совершенствование техники подъемов и торможения «плугом» во время спуска. Встречные эстафеты с этапом 200 м. | 1 | | | | |
| 41 | Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов. | 1 | | | | |
| 42 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Совершенствование техники пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов на дистанции 2 км. | | | | | |
| 43 | Лыжная гонка 1 км. (д.), 2км. (м.). Подвижные игры на лыжах. | 1 | | | | |
| | Баскетбол | 8 | ба | бб | ба | бб |
| 44 | Правила поведения на уроках в спортзале. Бег до 3-х минут. Ведение мяча «змейкой». Игра «Борьба за мяч» | 1 | | | | |
| 45 | О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Эстафеты баскетболиста. Подтягивание (м); отжимание от пола (д) | 1 | | | | |
| 46 | О.Р.У. с большими (резиновыми) мячами. Передача мяча двумя руками в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 | | | | |
| 47 | О.Р.У. с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу «Снизу» с 2-х метров. Игра «Мяч ловцу». | 1 | | | | |
| 48 | Поднимание туловища за 30 секунд. О.Р.У. с набивными мячами 1-2 кг. Передача мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 4х4. | 1 | | | | |
| 49 | Упражнения с мячами на ловкость. Бросок двумя руками от груди с места по кольцу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Пять передач». | 1 | | | | |
| 50 | Бросок в два шага по кольцу. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | |
| 51 | Челночный бег 3х10 м. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по кольцу. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | |
| | Мини-футбол | 7 | ба | бб | ба | бб |
| 52 | Инструктаж по т/ б при проведении занятий по мини - футболу. Краткая характеристика вида спорта. О.Р.У. Бег с изменением направления и скорости. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 53 | Характеристика основных приёмов игры в футбол. О.Р.У. в движении. Бег с ускорением (20-50 м) старты из различных положений с поворотами, остановками. Техника остановки катящего мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 54 | О.Р.У. в движении Закрепление техники передвижений. Ускорения и пробежки. Техника ведения мяча внешней стороной стопы | 1 | | | | |
| 55 | О. Р. У. в движении. Техника ударов по мячу по | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | воротам. Эстафеты с элементами футбола. | | | | | |
| 56 | Комбинации из освоенных элементов ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры в футбол. | 1 | | | | |
| 57 | Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Тактика игры в защите. Учебно-тренировочная игра. | 1 | | | | |
| 58 | Комбинации из освоенных элементов техники. Тактика игры в нападении. Учебно-тренировочная игра. | 1 | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 10 | 6а | 6б | 6а | 6б |
| 59 | Правила безопасности на уроках л/атлетики. Бег в медленном темпе 3 минуты. Старт с опорой на одну руку и стартовый разбег. Эстафеты с различными предметами. | 1 | | | | |
| 60 | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Мини-футбол». | 1 | | | | |
| 61 | Бег на 60 м со старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пионербол». | 1 | | | | |
| 62 | Бег 1000м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Игра «Стритбол». | 1 | | | | |
| 63 | Встречная эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Метание мяча 150 г с 3-5-и шагов разбега. Игра «Мини-футбол». | 1 | | | | |
| 64 | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Пионербол». | 1 | | | | |
| 65 | Круговая эстафета с палочкой с этапом до 50 м. Игра «Пионербол». | 1 | | | | |
| 66 | Бег 7 минут в переменном темпе. Круговая эстафета с палочкой с этапом до 50 м. Игра «Русская лапта». | 1 | | | | |
| 67 | Кросс 1500 м. по пересеченной местности. Игра «Пионербол» | 1 | | | | |
| 68 | Игра «Русская лапта». Правила поведения при купании в водоеме. Двигательный режим школьника летом. | 1 | | | | |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмет «Физическая культура»

учебный год: 2020-2021

класс: 6в,6г,6д

кол-во часов: 68

учителя: Якубова Любовь Валентиновна, Руденя Анастасия Аркадьевна.

| № п/п | Темы разделов Темы уроков | Кол -во час ов | Плановые сроки проведения уроков | | | Фактические сроки проведения уроков | | |
|-------|--|-------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|
| | | | 6в | 6г | 6д | 6в | 6г | 6д |
| | Легкая атлетика | 8 | 6в | 6г | 6д | 6в | 6г | 6д |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/атлет. Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 2 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 м Прыжковые упражнения и многоскоки. | 1 | 02.09 | 01.09 | | 02.09 | 01.09 | |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 мин. Прыжковые упражнения и многоскоки. | 1 | 04.09 | 03.09 | | 04.09 | 03.09 | |
| 3 | Медленный бег 6 мин. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Игра «Русская лапта». | 1 | 09.09 | 08.09 | | 09.09 | 08.09 | |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Медленный бег 7 мин. | 1 | 11.09 | 10.09 | | 11.09 | 10.09 | |
| 5 | Прыжки в длину с места. Круговая эстафета с этапом 30 м. Игра «Русская лапта». | 1 | 16.09 | 15.09 | | 16.09 | 15.09 | |
| 6 | Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Метание мяча 150 г с 2-3-х шагов. | 1 | 18.09 | 17.09 | | 18.09 | 17.09 | |
| 7 | Метание мяча 150 г с 2-3-х шагов. Переменный бег 8 мин. Игра «Мини-футбол». | 1 | | | | | | |
| 8 | Кросс 1000м. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния 5-6 м. | 1 | | | | | | |
| | Баскетбол | 6 | 6в | 6г | 6д | 6в | 6г | 6д |
| 9 | Инструктаж по т/б при проведении занятий по баскетболу. Краткая характеристика вида спорта. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Пять передач». | 1 | | | | | | |
| 10 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения. Игра «Салки с ведением». | 1 | | | | | | |
| 11 | Упражнения с набивными мячами 1кг. Броски по кольцу одной рукой. Игра «Салки с | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | ведением». Учебная игра | | | | | | | |
| 12 | Упражнения с набивными мячами 1кг. Броски по кольцу одной рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | | | | | | |
| 13 | Бросок двумя руками от груди с места по кольцу. Ловля и передачи с перемещением. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | | | |
| 14 | Бросок в два шага по кольцу. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | | | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | бв | бг | бд | бв | бг | бд |
| 15 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. 2 – 3 кувырка вперед. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | | | | |
| 16 | Питание и двигательный режим школьника Подтягивание из вися (м), из вися лежа (д). 2 – 3 кувырка назад. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | | | | |
| 17 | О.Р.У. с набивными мячами 1 кг. Перекатом назад стойка на лопатках. 2 – 3 кувырка вперед. 2 – 3 кувырка назад. | 1 | | | | | | |
| 18 | Упражнения с гимнастическими скакалками. 2 – 3 кувырка назад. Перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | | | | |
| 19 | Перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение из трех элементов. Эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | | | | | | |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты с набивными мячами 2кг. Приседания и повороты в приседе. | 1 | | | | | | |
| 21 | Наклоны вперед, сидя на полу. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | | | |
| 22 | Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в вися. Прыжки через длинную скакалку. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | | | |
| | Волейбол | 8 | бв | бг | бд | бв | бг | бд |
| 23 | Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски и ловля мяча. (1 вариант). | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 24 | Броски и ловля мяча. (1 вариант). Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность. | 1 | | | | | | |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Стойки и перемещения. Броски набивного мяча (1кг) на дальность. | 1 | | | | | | |
| 26 | Броски набивного мяча (1кг) на дальность. Передача мяча сверху двумя руками на месте. «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | | | | | | |
| 27 | Передача мяча над собой на месте. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах с набрасывания партнером. «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | | | | | | |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, брошенного партнером. Нижняя прямая подача с расстояния 4 метра от сетки. «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | | | | | | |
| 29 | Сочетание верхней и нижней передач в парах. Нижняя прямая подача (подача мяча в стену). | 1 | | | | | | |
| 30 | Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6 м. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | | | | | | |
| | Лыжная подготовка | 13 | бв | бг | бд | бв | бг | бд |
| 31 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подготовка лыжного инвентаря. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 1 | | | | | | |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км. Встречные эстафеты без палок. | 1 | | | | | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. в медленном темпе. Встречные эстафеты без палок. | 1 | | | | | | |
| 34 | Спуск со склона в средней стойке. Подъем на склон «Елочкой». Передвижение на лыжах 2 км. в медленном темпе. | 1 | | | | | | |
| 35 | Торможение «Плугом». Подъем на склон «Елочкой». Передвижение на лыжах 2 км. в среднем темпе. | 1 | | | | | | |
| 36 | Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах 2,5 км. в медленном темпе по средне-пересеченной местности.. | 1 | | | | | | |
| 37 | Поворот «Плугом» вправо и влево. | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Передвижение на лыжах 2,5 км. в среднем темпе по средне-пересеченной местности. | | | | | | | |
| 38 | Спуск со склона в низкой стойке (прохождение «ворот»). Подъем на склон «Полу-ёлочкой». Торможения и повороты «Плугом». Круговые эстафеты с этапами по 150 м | 1 | | | | | | |
| 39 | Подъем на склон «Полу-ёлочкой». Спуск со склона в высокой стойке. Круговые эстафеты с этапами по 200 м | 1 | | | | | | |
| 40 | Совершенствование техники подъемов и торможения «плугом» во время спуска. Встречные эстафеты с этапом 200 м. | 1 | | | | | | |
| 41 | Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов. | 1 | | | | | | |
| 42 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники пройденных лыжных ходов, спусков и подъемов на дистанции 2 км. | 1 | | | | | | |
| 43 | Лыжная гонка 1 км. (д.), 2км. (м.). Подвижные игры на лыжах. | | | | | | | |
| | Баскетбол | 8 | бв | бг | бд | бв | бг | бд |
| 44 | Правила поведения на уроках в спортзале. Бег до 3-х минут. Ведение мяча «змейкой». Игра «Борьба за мяч» | 1 | | | | | | |
| 45 | О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Эстафеты баскетболиста. Подтягивание (м); отжимание от пола (д) | 1 | | | | | | |
| 46 | О.Р.У. с большими (резиновыми) мячами. Передача мяча двумя руками в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 | | | | | | |
| 47 | О.Р.У. с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу «Снизу» с 2-х метров. Игра «Мяч ловцу». | 1 | | | | | | |
| 48 | Поднимание туловища за 30 секунд. О.Р.У. с набивными мячами 1-2 кг. Передача мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 4х4. | 1 | | | | | | |
| 49 | Упражнения с мячами на ловкость. Бросок двумя руками от груди с места по кольцу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Пять передач». | 1 | | | | | | |
| 50 | Бросок в два шага по кольцу. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | | | |
| 51 | Челночный бег 3х10 м. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по кольцу. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | | | | | |
| | Мини-футбол | 7 | бв | бг | бд | бв | бг | бд |
| 52 | Инструктаж по т/ б при проведении занятий по | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | мини - футболу. Краткая характеристика вида спорта. О.Р.У. Бег с изменением направления и скорости. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной. Эстафеты. | | | | | | | |
| 53 | Характеристика основных приёмов игры в футбол. О.Р.У. в движении. Бег с ускорением (20-50 м) старты из различных положений с поворотами, остановками. Техника остановки катящего мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры. | 1 | | | | | | |
| 54 | О.Р.У. в движении Закрепление техники передвижений. Ускорения и пробежки. Техника ведения мяча внешней стороной стопы | 1 | | | | | | |
| 55 | О. Р. У. в движении. Техника ударов по мячу по воротам. Эстафеты с элементами футбола. | 1 | | | | | | |
| 56 | Комбинации из освоенных элементов ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры в футбол. | 1 | | | | | | |
| 57 | Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Тактика игры в защите. Учебно-тренировочная игра. | 1 | | | | | | |
| 58 | Комбинации из освоенных элементов техники. Тактика игры в нападении. Учебно-тренировочная игра. | 1 | | | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 10 | бв | бг | бд | бв | бг | бд |
| 59 | Правила безопасности на уроках л/атлетики. Бег в медленном темпе 3 минуты. Старт с опорой на одну руку и стартовый разбег. Эстафеты с различными предметами. | 1 | | | | | | |
| 60 | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Мини-футбол». | 1 | | | | | | |
| 61 | Бег на 60 м со старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пионербол». | 1 | | | | | | |
| 62 | Бег 1000м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-8м. Игра «Стритбол». | 1 | | | | | | |
| 63 | Встречная эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Метание мяча 150 г с 3-5-и шагов разбега. Игра «Мини-футбол». | 1 | | | | | | |
| 64 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | Игра: «Пионербол». | | | | | | | |
| 65 | Круговая эстафета с палочкой с этапом до 50 м. Игра «Пионербол». | 1 | | | | | | |
| 66 | Бег 7 минут в переменном темпе. Круговая эстафета с палочкой с этапом до 50 м. Игра «Русская лапта». | 1 | | | | | | |
| 67 | Кросс 1500 м. по пересеченной местности. Игра «Пионербол» | 1 | | | | | | |
| 68 | Игра «Русская лапта». Правила поведения при купании в водоеме. Двигательный режим школьника летом. | 1 | | | | | | |

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для обучающихся:

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт.- 2003.- 234с.
2. Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. - 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2008.- 264с.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. 3-е изд., перераб. И доп. /В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 1999.- 166с.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. /[М.Я.Виленский, Н.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского.– М.: Просвещение, 2012.- 239с.

Литература для учителей:

1. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2009.- 400с.- (В помощь школьному учителю).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.- (Работаем по новым стандартам).
3. Комплексная программа физического воспитания. 1–11 классы Программы общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.-129с.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие /Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526с.
5. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: методическое пособие /Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.- М.: Дрофа, 2005.- 110с. – (Библиотека учителя).
6. Справочник учителя физической культуры. /авт.-сост.П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010.- 239с.
7. Техника безопасности на уроках физической культуры. /Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96с. (Физкультура и спорт в школе).
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение. 2011.- 48с.- (Стандарты второго поколения).
9. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. /В.И.Виненко.- Волгоград: Учитель, 2010.- 254с.

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Примечание |
|---|---|
| Телевизор с DVD проигрывателем | |
| Принтер | |
| Музыкальный центр | |
| Видеозаписи, аудиозаписи | |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | |
| Щиты баскетбольные игровые | |
| Щиты баскетбольные тренировочные | |
| Стенка гимнастическая | |
| Скамейки гимнастические | |
| Стойки волейбольные | |
| Ворота для гандбола и мини-футбола | |
| Канат для лазания | |
| Обручи гимнастические | |
| Комплект матов гимнастических | |
| Перекладина навесная универсальная | |
| Набор для подвижных игр | |
| Аптечка медицинская | |
| Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | |
| Стол для настольного тенниса | |
| Комплекты для настольного тенниса | |
| Мячи футбольные | |
| Мячи баскетбольные | |
| Мячи волейбольные | |
| Сетка волейбольная | |
| Оборудование полосы препятствий | |
| Гимнастические коврики | |
| Комплекты лыжного инвентаря | |
| Гимнастические скакалки | |
| Спортивный зал игровой | С раздевалками, туалетами, душевыми для мальчиков и девочек |
| Кабинет учителей | Включает в себя: рабочие столы, стулья, шкафы, книжные (полки). |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| Легкоатлетическая дорожка | |
| Волейбольная площадка | |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) | |
| Гимнастический городок | |
| Лыжная трасса | |

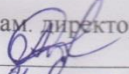
ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

| № урока | Тема(ы) урока | Способ корректиров ки | Скоррек тирован ные сроки | Причина корректировки |
|------------|---------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
ШМО учителей ф.к. и ОФК
от 31.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

(А.С. Сороковых)
«Набуца» 2020г.

РАСЧИСЛЯЮ
Протокол заседания
ПМО № 1

СОТ. РАССОБИНО
№ 1
№ 2020/21
№ 1

Пронумеровано и
прошито 22 лист а
Директор
МАОУ гимназии №13
Е. В. Степаненкова



