

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»,
6 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)		
			план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные
Легкая атлетика 21								
1	Спринтерский бег. Инструктаж техники безопасности по физической культуре и легкой атлетике Высокий старт. Встречные эстафеты. Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр.	1			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку
2	Влияния легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м..(подготовка к ГТО). История развития ГТО	1			Урок -игра			
3	Терминология спринтерского бега. Скоростной бег. Финальное усилие. Линейные эстафеты.	1			Урок -игра			
4	Физические качество - быстрота. Легкоатлеты Тюменской области. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	1			Урок -игра			
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров.	1			Урок -игра			

	Эстафеты ГТО							
6	Техника безопасности. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м, с/м на дальность отскока от стены	1			Урок -игра	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>
7	Метание т/мяча с/м на дальность, на заданное расстояние. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Как возрождались Олимпийские игры .Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр	1			Урок -игра			
8	Правила соревнований в метаниях .Кросс наций. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние	1			Урок -игра			
9	Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега. (подготовка к ГТО). Зарождение олимпийского движения в России. Упражнения для профилактики травматизма на уроках.	1			Урок -игра			
10	Правила выполнения домашнего задания по физкультуре. Прыжки в длину способом "согнув ноги"	1			Урок -тестирование			
11	правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с разбега. ГТО в нашей жизни.	1			Урок -игра			

12	Правила соревнований в беге на ср. дистанции. Бег 1000 метров. Круговая эстафета. Признаки утомления организма во время физической подготовки	1			Урок -тестирование			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.
13	Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров Круговая эстафета Здоровый образ жизни: нет курению, нет алкоголю.	1			Урок -игра				
14	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж техники безопасности. Высокий старт (15-30м), бег с ускорением (30-50м). Встречные эстафеты (передача палочки)	1			Урок -игра				
15	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Без 30 м.	1			Урок -игра				
16	Правила соревнований в беге. 60 метров .(подготовка к ГТО). Эстафеты по кругу. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.	1			Урок -игра				
17	Первая медицинская помощь при травмах на занятиях Прыжки в высоту с 5-7 беговых	1			Урок -игра				

	шагов способом перешагивания. Прыжки с/м							
18	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки.	1			Урок -игра			
19	Правила соревнований в беге. 60 метров. (подготовка к ГТО). Эстафеты по кругу.	1			Урок -игра			
20	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки.	1			Урок -игра			
21	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки. Безопасность одежды и обуви.	1			Урок -игра			

Баскетбол 9

22	Техника безопасности на уроках спортивных игр баскетбола. Стойка и передвижение игрока, остановки прыжком, двумя шагами. Ведение мяча на месте.	1			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «баскетбол»
23	Терминология баскетбола. Тюменская баскетбольная лига. Остановка, ловля и передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1			Урок -игра			
24	История баскетбола. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-	1			Урок -игра			

	баскетбол						
25	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол	1			Урок -игра		
26	Правила игры. Лучшие баскетболисты Тюменской области. Ведение мяча с изменением направления и с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	1					
27	Техника безопасности. Передача мяча двумя руками от груди пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол	1			Урок -игра		
28	Достижения российских спортсменов в спортивных играх. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол	1			Урок -игра		
29	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3)	1			Урок -игра		
30	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в	1			Урок -игра		
						<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные; выполнять Баскетбольные , волейбольные упражнения, играть в спортивную игру Баскетбол, Волейбол</p>	<p>Знать, какие варианты пасов можно применять в баскетболе, правила подвижной игры «Собачки» Знать, существуют, правила спортивной игры «баскетбол»</p>

	движении. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека					Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Знать как выполняются элементы .Ведение, пас, прием, остановка ,броски.	
Гимнастика с элементами акробатики 18								
31	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Мужская гимнастика в Тюмени. Инструктаж техника безопасности. Значение упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей. Махом одной и толчком другой подъём переворотом у пор. Висы	1			Вводный урок	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
32	Страховка и помощь по время занятий. Уборка снарядов. Подъём переворотом. Сед ноги врозь. Вис на согнутых руках.	1			Урок -игра			

	Игра "Гонка мячей сидя на скамейке"						
33	Обеспечение техники безопасности. Соскок из упора назад с поворотом на 90. Поднимание ног в вися.	1			Урок -игра	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.
34	Размахивание изгибами в вися, соскок. Подтягивание в вися. Упражнения на равновесие.	1			Урок -игра		
35	История Олимпийских игр. Женская гимнастика в Тюмени. Составление простейших комбинаций в вися и на г/бревне. Игра "Верёвочка под ногами"	1			Урок -игра		
36	Круговая тренировка. Упражнение на перекладине, гимнастической стенке, гимнастическом бревне	1			Урок игра		
37	Опорный прыжок. Олимпийская символика. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100см). Упражнения на скамейке. Эстафеты со скакалкой. Установка и уборка снарядов.	1			Урок -игра		
38	Способы регулирования физ нагрузок. Прыжок ноги врозь. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и	1			Урок- эстафета		
							Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние

	снарядов.						
39	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. Упражнения на скамейке. Эстафеты с обручем. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-эстафета		
40	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Игра "Прыгуны и пятнашки" Упражнения для профилактики травматизма на уроках.	1			Урок -игра		
41	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1			Урок -игра		
42	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			Урок -тестирование		
43	Акробатика. Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	1			Урок -игра		
44	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощь). Упражнения с г/скакалкой.	1			Урок -игра		
45-46	Правила самоконтроля и гигиены. Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канатру и по гимнастической лестнице. Челночный бег 3*10	2			Урок -игра		

К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

47	Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. Игра эстафета со скакалкой.	1			Урок -игра			
48	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату.	1			Урок -игра			
Лыжная подготовка 18								
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Тюменский биатлон. Презентация "Название разучиваемых упр и основы правильной техники". Попеременный двухшажный и бесшажные ходы.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Знать технику передвижения на лыжах. Технику безопасности , выполнять повороты и подъемы и спуски с горки.
50	Правила самостоятельного вып упражнений . Одновременный бесшажный и попеременный двухшажные ходы	1			Урок -игра			
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1			Урок -игра			
52	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Наклон туловища и разгибание рук в одновременном двухшажном ходе. Эстафеты	1			Урок -эстафета			
53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Жемчужина	1			Урок -эстафета			

60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. Игры на склоне	1			Урок -эстафета	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
61	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Встречные эстафеты	1			Урок -эстафета			
62	Постановка палок на снег в попеременном 2хш и одновременных ходах. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра "Смелее с горки"	1			Урок -игра			
63	Согласованное движение рук и ного в олновременных и попеременных двухшажных ходах, "Круговая эстафета" со спуском и подъемом на склон	1			Урок -эстафета			
64	Лыжные гонки - 2 км..(Подготовка к ГТО) Соревнования по зимним видам спорта в Тюмени. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1			Урок -эстафета			
65	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра "Смелее с горки"	1			Урок -эстафета			
66	Итоги лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах	1			Урок -эстафета			

Баскетбол.Волейбол.21

67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока, остановки прыжком, двумя шагами. Ведение мяча на месте.	1			Вводный урок	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью
68	Передача мяча двумя руками от груди пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол	1			Урок -эстафета			
69	Достижения российских спортсменов в спортивных играх. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол	1			Урок -игра			
70	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3)	1			Урок -эстафета			
71	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении	1			Урок -игра			
72	Бросок одной рукой от плеча	1			Урок -игра			

	после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении					Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Научиться выполнять передачи мяча	
73	Вредные привычки. Сочетание приёмов. Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков	1			Урок -эстафета				
74	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	1							
75	Комбинации освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение через заслон .Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности	1			Урок -эстафета				
76	Инструктаж техника безопасности по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча сверху. Эстафеты	1			Урок -игра				Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.
77	Приём мяча снизу. Игра "Пасовка волейболистов" Упражнения для профилактики травматизма на уроках.	1			Урок -игра				
78	Терминология игры. Передача мяча в парах в одной зоне и через зону, над собой. Встречные эстафеты. Игра "Летучий мяч"	1			Урок -эстафета				
79	Физическая культура и её	1			Урок -эстафета				

	значение в формировании ЗОЖ. Приём мяча снизу в парах через зону "Пионеробол"							
80	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра "Мяч над сеткой". Игра в мини-волейбол	1			Урок -игра			
81	Передача мяча сверху в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу в парах ч/з зону и ч/з сетку. Игра в мини-волейбол. Игра "Мяч над сеткой"	1			Урок -игра			
82	Передача мяча сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах в зону и через зону. Игра в мини-волейбол. Игра "Мяч над сеткой"	1			Урок -эстафета			
83	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1			Урок -эстафета			
84	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. Выдающиеся спортсмены СССР и России.	1			Урок -игра			
85	Позиционное нападение (6-0). Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1			Урок -игра			
86	Комбинации из освоенных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игровые задания с ограниченным числом	1			Урок -эстафета			
							К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.

	игроков (2:2, 3:2, 3:3) Что мы знаем об активном отдыхе?							
87	Комбинация из освоенных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам	1			Урок -игра			
Кроссовая подготовка 15								
88	Техника безопасности. Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин Знать технику кроссовоо бега, бежать кросс на время 2000м
89	История легкой атлетики. Равномерный бег. Чередование с ходьбой. Эстафеты с преодолением препятствий.	1			Урок -игра			
90	Физическое качество - выносливость. Равномерный бег. Смешанное передвижение. "Перестрелка"	1			Урок -игра			
91	Бег с низкого старта в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12 мин). Игра "Вызов номеров"	1			Урок -игра			
92	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14 мин). Равномерный бег. Спортивная игра на развитие скорости.	1			Урок -эстафета			
93	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра на скорость.	1			Урок -игра			
94	Помоги своему организму .Бег	1			Урок -игра			

