



Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»

 Зам. директора по УВР
/Чигирева Е.В. /
«31»  2020 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

6 класс, 102 часа

Составители:

Костылева Е.Р., Рябов А.В.

г. Тольятти

2020 - 2021

6 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)

	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
Знания о физической культуре					
	История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	В процессе уроков		
	Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют индивидуальные комплексы с предметом на голове			Биол 8 Зан 5 И-у 6
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Наложение повязок и жгутов, переноска пострадавших			Биол 8 Зан 5 И-у 3
Способы физкультурной деятельности					
	Самостоятельные занятия физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для физкультминуток	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков		РЭШ 6-5
	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки			Биол 5 Зан 14 И-у 1
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Осваивают упражнения и простейшие программы для организации самостоятельных тренировок и развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств			
Легкая атлетика 1			12		

1	Требования к технике безопасности Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Правила техники безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	1		
2 3	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		РЭШ 6-19
4 5	Бег в равномерном темпе до 15 минут Бег на 1200м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	2		
6 7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2		РЭШ 6-21
8 9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2		
10 11 12	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор на 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений	3		РЭШ 6-22
	Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	В процессе уроков		РЭШ 6-20
	Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных	В процессе		

		снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	уроков		
	Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	В процессе уроков		
	Знания о физической культуре	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе урока		
	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	В процессе урока		
	Спортивные игры. Баскетбол		15		
13	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы	1		РЭШ 6-25

		игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол			
14 15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
16 17	Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге). Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками.	2		
18 19	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			
20 21	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60м. Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
22	Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила	1		

		безопасности			
23	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1		
24 25	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		РЭШ 6-26
26 27	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2		
Гимнастика с основами акробатики			18		
28	Правила техники безопасности и страховки. История гимнастики.	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		РЭШ 6-13
29 30	Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	2		

31 32 33	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений в парах. Составляют комбинации из числа выученных упражнений.	3		
34 35 36	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений. Мальчики с гантелями (1-3 кг), девочки с обручами	3		
37 38 39	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание с изгибами, вис лежа, вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		РЭШ 6-15
40 41 42	Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		
43 44 45	Опорные прыжки Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	Описывают технику данных упражнений.	3		РЭШ 6-14
	Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. брусках, перекладине, г/коне и козле. Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне, на г/стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	В процессе урока		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Используют данные упражнения для	В процессе урока		

		развития соловых способностей, силовой выносливости			
	Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	В процессе урока		
	Развитие гибкости	Упражнения с партнером, акробатические, на г/стенке. Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе урока		
	Знания о физической культуре	Помощь и страховка, демонстрация упражнений	В процессе урока		
	Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов	В процессе урока		
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)		18		
46	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
47 48 49	Одновременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	3		РЭШ 6-23

50 51 52	Одновременный бесшажный ход		3		
53 54	Подъём «ёлочкой»		2		
55 56 57	Торможение и повороты упором		3		РЭШ 6-24
58 59 60	Прохождение дистанции 3,5 км.		3		
61 62 63	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». «С горки на горку» и др.		3		
Волейбол			15		
64	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры	1		РЭШ 6-27
65	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	1		
66 67	Освоение техники приёма и передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Передачи мяча над собой. То же через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	2		

		самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.			
68 69	Освоение техники приёма и передач мяча над собой, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
70 71	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2		
	Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	В процессе уроков		
	Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	В процессе уроков		
	Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с. П/и и эстафеты	В процессе уроков		

		с мячом и без мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием на дальность т в цель.			
72 73	Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с 3-6м через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2		
74 75	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямого нападающий удар после подбрасывания партнером. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	2		
76	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1		
77 78	Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий,	2		РЭШ 6-28

		возникающих в процессе игровой деятельности			
	Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная)	В процессе уроков		
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков		
	Гандбол		15		
79	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол	1		
80	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		1		
81	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	1		
82	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1		
83	Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	1		
84	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со	1		

	ведущей и неведущей рукой	сверстниками.			
85	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	1		
86 87	Перехват мяча. Игра вратаря.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
88 89	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	2		
90 91	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игры, соблюдают технику безопасности . Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	2		
92 93	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	2		
	Легкая атлетика2		9		
94	Требования к технике безопасности Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Правила техники безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма и для	1		

		развития физических способностей			
95 96	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		
97 98	Бег в равномерном темпе до 15 минут Бег на 1200м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	2		
99 100	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2		
101 102	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2		
	Знания	Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков		

