

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от 31 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №7

М.Н. Черкасова
Приказ № 81
от 31 августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по физической культуре
(предмет)

для **6 Б** класса

учителя Комаровой Светланы Константиновны
(ФИО педагога)

(квалификационная категория)

2020 г.

Пояснительная записка.

Программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учётом авторской рабочей программы «Физическая культура» (В.И.Лях)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их с целью отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчёта 2 часа в неделю с 5 по 9 класс. На изучение физической культуры в 6 классе выделяется 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебных недель).

Содержание учебного предмета.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период 2020 года основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела:

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного

отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенство», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учётом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

Содержание программы.

Знание о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, равновесия.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения и комбинации: упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, поползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег на 30, 60 м; встречные и круговые эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с места и разбега.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол (ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры с элементами баскетбола). Игра по правилам.

Волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры с элементами волейбола). Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Планируемые результаты.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма; выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения;
- выполнять спуски и торможения на лыжах;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса при двухразовых занятиях в неделю.

№	Вид программного материала	1 полугодие		2 полугодие		Итого
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	8			4	12 ч
3	Спортивные игры: волейбол	8		5		27 ч
4	Спортивные игры: баскетбол		8	3	3	13 ч
5	Гимнастика с элементами акробатика	-	6	-	-	6 ч
6	Лыжная подготовка	-	-	12	-	12 ч
7	Кроссовая подготовка	-	-	-	9	9 ч
		16 ч	14 ч	20 ч	16 ч	66 ч

Календарно - тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока (ученик должен знать)	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	Факт.
I четверть - 16 часов. Лёгкая атлетика – 8 часов. Спортивные игры (волейбол) - 8 часов.					
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках по лёгкой атлетике. Повторение строевых команд. ОРУ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега.	Строевые упражнения Ходьба средним и широким шагом, на носках, сохраняя осанку со сменой длины шага, со сменой частоты шага. Бег в медленном темпе.	Учебник стр. 78	Сент. 1 неделя	
2	Техника бега с высокого старта. Развитие скорости в беге на 30м. Подвижная игра «Салки»	Строевые упражнения. ОРУ в кругу. Беговая разминка. Бег на 30 м с высокого старта. Правила дыхания при беге.	Учебник стр. 80-82	2 неделя	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Беговая разминка. Низкий старт, стартовый разгон.	Учебник стр. 83		

	Беговые упражнения.	Бег с ускорением 40-50 м. Техника движения рук в беге.			
4	Челночный бег. 3x10 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Учебник стр. 84-86	3 неделя	
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Упражнения для улучшения техники прыжков. Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.	Учебник стр. 87		
6	Прыжок в длину. Контроль техники выполнения прыжка в длину. Метание набивного мяча	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой.	Учебник стр. 88-90	4 неделя	
7	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для улучшения техники метания.	Учебник стр. 89		
8	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с 4-5 беговых	Отжимание от пола	Октябрь	

	Контроль техники выполнения метания. Кроссфит.	шагов на дальность. Упражнения на развитие силовых способностей.	3х10 раз.	5 неделя	
9	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча наброшенного партнёром сверху.	История возникновения волейбола. Учебник стр. 116-117		
10	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча наброшенного партнёром двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (в опорном положении)	Правила игры. Учебник стр. 118-119	6 неделя	
11	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (в опорном положении) Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач.	Упражнения для кистей рук. Учебник стр. 64		
12	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу над	Беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в	Упражнения для кистей рук.	7 неделя	

	собой.	парах. Приём и отбивание мяча двумя руками снизу в парах.	Учебник стр. 120		
13	Волейбол. Приём мяча снизу над собой. Техника нижней прямой подачи мяча.	Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола.	Учебник стр.120-121		
14	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подачи.	Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя боковая подача.	Учебник стр. 162-163	8 неделя	
15	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Верхняя прямая подача.	Верхний приём и передача мяча. Нижний приём и передача мяча. Подача мяча: верхняя прямая, нижняя боковая и нижняя прямая.	Учебник стр. 164		
16	Волейбол. Игра по правилам. Отработка основных действий.	Приём и передача мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача.	Учебник 43-46		

	Подведение итогов четверти.	Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.			
II четверть - 14 часов. Гимнастика- 6 часов. Спортивные игры (баскетбол) - 8 часа.					
17	Правила безопасности в спортивном зале на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Гимнастическая эстафета.	Разминка на развитие гибкости. «Мостик», «Стойка на лопатках», «Кувырок вперёд» Гимнастическая эстафета.	Учебник стр. 97-99	Ноябрь 9 неделя	
18	Строевые упражнения. Техника выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая эстафета.	Строевой шаг. Перестроение в две и три шеренги. Прыжки через скакалку.	Учебник стр. 99-100		
19	Акробатика. Эстафета с элементами акробатики.	Разминки на матах. Перекааты. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках; стойка на лопатках согнув ноги.	Учебник стр. 105-108	10 неделя	
20	Упражнения на гимнастической скамейке для развития равновесия. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка с гимнастической палкой. Передвижение вперёд шагом на носках с изменением положения рук, поворотами. Перешагивание через мячи на скамейке.	Учебник стр. 207-210		

21	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперёд из положения, стоя и сидя. Стрейчинг.	Упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Отжимание 3х5 раз Подъём туловища 3х5 раз.	11 неделя	
22	Отработка акробатических элементов. Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	Комбинации из разученных элементов.	История возникновения игры «Баскетбол» Учебник стр. 109-111		
23	Баскетбол. Техника безопасности в баскетболе. Основные приёмы игры	Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафета с баскетбольными мячами.	Учебник стр. 112-113	Декабр 12 неделя	
24	Баскетбол. Ведение мяча.	Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди с места.	Учебник стр.114		
25	Баскетбол.	Ловля и передача мяча двумя руками от	Учебник стр. 115	13	

	Бросок мяча двумя руками от груди.	грудь в парах на месте. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему».		неделя	
26	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Ловля и броски мяча в паре. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Учебник стр. 158-159		
27	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	Ловля и броски мяча в паре. Остановка в два шага. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Учебник стр. 160.	14 неделя	
28	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола.	Учебник стр. 160-161		
29	Баскетбол. Бросок мяча.	Передача мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча, остановка в два шага.	Учебник стр. 161-162	15 неделя	

		Броски мяча в баскетбольную корзину.			
30	Баскетбол. «Мини-баскетбол» Подведение итогов четверти.	Броски мяча в баскетбольную корзину. Ведение, два шага, бросок. Развитие координационных качеств. Игра по упрощённым правилам.	Индивидуальные задания.		
III четверть - 20 часов. Лыжная подготовка 12 часов. Спортивные игры - 8 часов.					
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись» Повторение техники: ступающего и скользящего шага без лыжных палок и с палками.	Учебник стр. 136-137	Январь 16 неделя	
32					
33	Попеременный двухшажный ход.	Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Учебник стр. 139	17 неделя	
34					

35	Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход.	Учебник стр. 140	18 неделя	
36		Одновременный бесшажный ход. Свободное катание.			
37	Чередование различных лыжных ходов.	Встречная эстафета.	Учебник стр. 172-173, 141	19 неделя	
38	Поворот «переступанием»				
39	Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой». Спуск со склона в основной стойке и в приседе.	Учебник стр. 140, 173	20 неделя	
40					
41	Торможение «плугом» и «упором».	Лыжные ходы.	Учебник стр. 141, 173-174	21 неделя	
42	Итоговый.	Подъёмы на склон и спуски со склона. Свободное катание.			
43	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	Разминки с мячами в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Подвижная игра : «Пасовка волейболистов»	Учебник стр. 48-51	22 неделя	
44	Волейбол. Бросок и ловля волейбольного мяча разными	Разминка с мячами в движении. Закрепить навык броска и ловли мяча			

	способами в парах.	различными способами. Встречные и линейные эстафеты с мячом.			
45	Волейбол. Бросок мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	Разминка с мячами в движении. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Передача мяча сверху двумя руками в паре через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Учебник стр.54-56	23 неделя	
46	Волейбол. Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Беговая разминка. Приём и передача мяча в паре через сетку. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.	Учебник стр. 56-58		
47	Волейбол. Положение рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу.	Беговая разминка. Верхний приём и передача мяча. Нижний приём и передача мяча. Подачи мяча: верхняя прямая, нижняя	Учебник стр. 58-59	24 неделя	

		боковая и нижняя прямая.			
48	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	Беговая разминка. Ведение мяча. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.	Учебник стр. 158,159.		
49	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	Беговая разминка. Ловля и броски мяча в паре. Ведение мяча с изменением отскока и остановка в два шага. Броски мяча в корзину руками снизу после ведения.	Учебник стр. 160	25 неделя	
50	Баскетбол. Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	Беговая разминка. Передача мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча, остановка в два шага.	Учебник стр. 160-162.		
IV четверть - 16 часов. Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка – 13 часов. Спортивные игры (баскетбол) - 3 часов.					
51	Баскетбол.	Беговая разминка.	Учебник стр. 115, 161	26	

	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Ведение мяча, остановка прыжком. Бросок мяча в корзину двумя руками прыжком. Варианты бросков мяча в корзину.		неделя	
52	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	Разминка. Баскетбольные эстафеты.	Учебник стр. 59-62		
53	Баскетбол. Контрольный урок.	Разминка. Ведение мяча. Броски мяча по баскетбольной корзине.	Учебник стр. 62-64	27 неделя	
54	Полоса препятствий.	Беговая разминка. Полоса препятствий с баскетбольным мячом. Упражнения на координацию движений.	Учебник стр. 77, 205 Двигательные навыки и умения способности.		
55	Тестирование прыжка в длину с места.	Спортивная ходьба. Тестирование прыжка в длину с места. Легкоатлетическая эстафета.	Учебник стр.93-94	28 неделя	
56	Тестирование подъёма туловища из положения	Беговая разминка.	Учебник стр. 222		

	лѐжа и определение силы кисти.	Тестирование подъѐма туловища за 30 с. Тестирование силы кисти Встречная эстафета.			
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Беговые упражнения. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Беговая эстафета.	Учебник стр. 81-82	29 неделя	
58	Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3x10 м.	Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м. Тестирование челночного бега 3x10 м.	Учебник стр. 84		
59	Тестирование бега на 60 м.	Беговая разминка. Тестирование бега на 60 м. Подвижные игры.	Учебник стр. 88-89	30 неделя	
60	Тестирование метания мяча на дальность.	Разминка на месте. Тестирование метания мяча на дальность Подвижные игры.	Учебник стр. 82-83		
61	Тестирование бега на 300 м.	Разминка на развитие гибкости.	Отжимания 3x5 раз Индивидуальные	31	

		Разминочный бег. Тестирование бега на 300 м. Подвижные игры.	задания.	неделя	
62	Тестирование бега на 1000 м.	Беговая разминка. Тестирование бега на 1000 м. Подвижные игры.	Учебник стр. 83		
63	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Беговая разминка. Техника спринтерского бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	Приседания за 30 с Индивидуальные задания	32 неделя	
64	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты.	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр.		
65	Эстафеты с элементами спортивных игр.	Разминка. Эстафета с элементами спортивных игр. Упражнения на развитие памяти.	Учебник стр. 226-228	33 неделя	
66	Эстафета «Весёлые старты»	Подведение итогов учебного года			

Контрольные упражнения. 6 класс.

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлет.	Отлично	Хорошо	Удовлет.
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег й500 м, мин. С.	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше

Контрольные тесты. 6 класс.

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлет.	Отлично	Хорошо	Удовлет.
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжок через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и меньше	28 и больше	27-21	20 и меньше