**Поурочное планирование – Физическая Культура 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  | 1 | 5.09. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского  П.3 |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.  Беговые упражнения. | 1 |  | 1 | 7.09. | Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ |
| 3 | Спринтерский бег.  Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | 12.09. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ |
| 4 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  | 1 | 14.09. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ |
| 5 | Метание малого мяча. | 1 |  | 1 | 19.09. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ |
| 6 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка. | 1 |  | 1 | 22.09. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ |
| 7 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | 1 | 26.09. | http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf  ст.4 |
| 8 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  | 28.09. | http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf |
| 9 | Спринтерский бег. | 1 | 1 |  | 3.10. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 10 | Кроссовая подготовка. | 1 |  | 1 | 5.10. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 11 | Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча. | 1 | 1 |  | 10.10. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917 |
| 12 | Ведение мяча. | 1 |  | 1 | 12.10. | Учебник физической культуры 5-7 класс.  Виленский М.Я  89-91ст |
| 13 | Передачи мяча в парах. | 1 |  | 1 | 17.10. | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского  П.9,16 |
| 14 | История развития баскетбола. Бросок мяча. | 1 |  | 1 | 19.10. | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского  П.1,9,16 |
| 15 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Бросок мяча. | 1 | 1 |  | 24.10. | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского  П.1,9,16 |
| 16 | Размеры площадки, щита, расстояние до кольца. | 1 |  | 1 | 26.10. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.9,16 |
| 17 | Ведение мяча. | 1 |  | 1 | 7.11. | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского  П.3,9,16 |
| 18 | Правила игры и жестикуляция судей.  Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности. | 1 |  | 1 | 9.11. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.9,16 |
| 19 | Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. | 1 |  | 1 | 14.11. | Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.2,3 |
| 20 | Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека. | 1 |  | 1 | 16.11. | ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. СИЛА Методические рекомендации Составитель Елена Викторовна Перепелюкова |
| 21 | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 |  | 1 | 21.11. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.8,5 |
| 22 | Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 |  | 1 | 23.11. | Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.7,8,15  Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского |
| 23 | Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 | 28.11. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.8,15  Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского |
| 24 | Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 | 30.11. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.8,15 |
| 25 | Акробатическая комбинация. | 1 |  | 1 | 5.12. | Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского |
| 26 | Опорные прыжки. | 1 |  | 1 | 7.12. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.7,8,15 |
| 27 | Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал). | 1 |  | 1 | 12.12. | Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матевеев — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. – 192 с. |
| 28 | Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | 1 |  | 14.12. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.8,15 |
| 29 | История организации и проведение первых Олимпийских игр современности. Опорный прыжок. | 1 |  | 1 | 19.12. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.7,8,15  Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 21.12. | Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 7-е издание — М.: Просвещение, 2018. —192с. |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 | 26.12. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 32 | Гибкость. | 1 |  | 1 | 28.12. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 33 | Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения | 1 |  | 1 | 9.01. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П10,17 |
| 34 | История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. | 1 |  | 1 | 11.01. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.1,10,17 |
| 35 | Профилактика нарушения зрения. | 1 |  | 1 | 16.01. | https://coz27.ru/narushenie-zrenija-u-shkolnikov/ |
| 36 | Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Лыжные ходы.  Классификация лыжных ходов. | 1 |  | 1 | 18.01. | Изучить  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/ |
| 37 | Лыжные ходы. | 1 |  | 1 | 23.01. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/ |
| 38 | Подъемы и спуски. | 1 |  | 1 | 25.01. | Изучить  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/ |
| 39 | Преодоление трамплинов. | 1 |  | 1 | 30.01. | Изучить  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/ |
| 40 | Торможение «плугом», «упором». | 1 | 1 |  | 1.02. | Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.13,20 |
| 41 | Повороты на лыжах «махом» | 1 |  | 1 | 6.02. | Лях В.И. Физическая культура. Лыжная подготовка ст.172 |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | 1 |  | 8.02. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  | 1 | 13.02. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 44 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 | 15.02. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 45 | Техника безопасности на уроках волейбола. Упражнения в парах. | 1 |  | 1 | 20.02. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского |
| 46 | Подача мяча. | 1 |  | 1 | 22.02. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П10,17 |
| 47 | Техническая подготовка. Передачи мяча. | 1 |  | 1 | 27.02. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.1,10,17 |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  | 1 | 29.02. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.1,10,17 |
| 49 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | 1 | 5.03. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П10,17 |
| 50 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | 1 | 7.03. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П10,17 |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | 1 | 12.03. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.1,10,17 |
| 52 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | 1 | 14.03. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П10,17 |
| 53 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | 1 | 19.03. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.1,10,17 |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | 1 | 21.03. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П10,17 |
| 55 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ на уроках по спортивным играм. Первая помощь при травмах | 1 |  | 1 | 2.04. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 56 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  | 1 | 4.04. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.12,19 |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  | 1 | 9.04. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.12,19 |
| 58 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  | 1 | 11.04. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.12,19 |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  | 1 | 16.04. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.12,19 |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  | 1 | 18.04. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.12,19 |
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Первая помощь при травмах. | 1 |  | 1 | 23.04. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 62 | Спринтерский бег | 1 |  | 1 | 25.04. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.6  Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 1 |  | 30.04. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 64 | Гладкий равномерный бег | 1 |  | 1 | 7.05. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.6  Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | 1 |  | 14.05. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | 1 |  | 16.05. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - девушки. | 1 | 1 |  | 21.05. | https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО |
| 68 | Прыжковые упражнения в длину и высоту. | 1 |  | 1 | 23.05. | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского  П.6  Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл.. под ред М.Я.Виленского |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 10 | 58 |  | |