


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО  
на заседании экспертной  
группы учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от  
«27\_» августа 2021 г №

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
  
В.Н.Мотенко  
30 августа 2021г

УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ "Викуловская СОШ  
№2"  
от «31» августа 2021г  
№ 98 -ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
название предмета

класс 6

учителя Мартынова Валерия Александровича

**на 2021 - 2022 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-  
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре, 6 класс,  
учителя Мартынова Валерия Александровича**

**на 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 29.05.2020 № 46/5 - ОД
5. Учебный план ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06.2021 № 75/2- ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 6 класса.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура, 5-7 кл. Учебник. Просвещение. 2017

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **По окончании 6-го класса обучающийся научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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, 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 в режиме 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.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **По окончании 6-го класса обучающийся научится:**

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, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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.

#### **По окончании 6-го класса обучающийся получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **По окончании 6-го класса обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **По окончании 6-го класса обучающийся получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;  
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся

к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, при изменять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **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 (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Гимнастика с основами акробатики – 12 час.**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Легкая атлетика - 23 час.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка - 12 час.**

Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

## **Спортивные игры (19 часов)**

### **Баскетбол - 8 час.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Волейбол - 6 час.**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### **Футбол - 5 час.**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Техника безопасности, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, удары по воротам, выбивание и отбор мяча, ведение мяча с изменением направления движений, игра вратаря. Учебная игра.

### **Резерв – 2 часа**



### Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
<b>1. Лёгкая атлетика - 11 час.</b>		
1	03.09.21	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)
2	07.09.21	Изучение техники бега на 30 м. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) Челночный бег 3х10 м
3	10.09.21	Входной контроль прыжков в длину с места. Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт (15-30м). Челночный бег 3х10 м
4	14.09.21	Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м
5	17.09.21	Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60 м
6	21.09.21	Учёт бега на 60м и по прыжкам в длину с места
7-8	28.09.21	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.. Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.
9	01.10.21	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат.
10	05.10.2021	Метание малых мячей на заданное расстояние.. Метание малых мячей на дальность. Оценка техники
11	08.10.2021	Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод».
<b>2. Спортивные игры (Футбол) – 5 час.</b>		
12	12.10.2021	Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока.
13	15.10.2021	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.
14	19.10.2021	Остановка катящегося мяча.
15	22.10.2021	Ведение мяча с изменением направления движений
16	02.11.2021	Остановка катящегося мяча.. Удар внутренней частью подъема
<b>Гимнастика – 12 час.</b>		
17	09.11.2021	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед
18	12.11.2021	Прыжок ноги врозь
19	16.11.2021	Висы и упоры
20	19.11.2021	Закрепить акробатическое соединение. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.
21	23.11.2021	Закрепить акробатическое соединение. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.
22	26.11.2021	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение.
23	30.11.2021	Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».
24	03.12.2021	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой.
25	07.12.2021	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла (козел в ширину, высота 100-110 см).
26	10.12.2021	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма

		переворотом и соскок.
27	14.12.2021	Подтягивание на перекладине. Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла.
28	17.12.2021	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра.
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 8 час.</b>		
29	21.12.2021	Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.
30	24.12.2021	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.
31	11.01.2022	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.
32	14.01.2022	Учить броску мяча по кольцу после ведения.
33	18.01.2022	Бросок двумя руками от головы после остановки. Эстафеты с ведением мяча.
34	21.01.2022	Учёт техники броска по кольцу после ведения.
35	25.01.2022	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
36	28.01.2022	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).
<b>Лыжная подготовка -12 час.</b>		
37	01.02.2022	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.
38	04.02.2022	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.
39	08.02.2022	Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.
40	11.02.2022	Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2 км.
41	15.02.2022	Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью.
42	18.02.2022	Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.
43	22.02.2022	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.
44	25.02.2022	Учёт техники спуска в основной стойке. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
45	01.03.2022	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
46	04.03.2022	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.
47	11.03.2022	Учёт техники подъёма скользящим шагом и техники поворотов (вправо, влево) при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
48	15.03.2022	Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км с подъёмами и спусками, торможением «плугом».
<b>Спортигры ( Волейбол) – 6 час.</b>		
49	18.03.2022	Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху.
50	29.03.2022	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.
51	01.04.2022	Учить технике нижней прямой подачи мяча.

52	05.04.2022	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол».
53	08.04.2022	Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе».
54	12.04.2022	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
<b>Лёгкая атлетика - 12 час.</b>		
55	15.04.2022	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра.
56	19.04.2022	Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.
57	22.04.2022	Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление.
58	26.04.2022	Учёт техники прыжков в высоту. с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
59	29.04.2022	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5 мин.
60	06.05.2022	Учить метанию мяча с трёх шагов разбега.
61	13.05.2022	Прыжковые упражнения. Бег до 6 мин.
62	17.05.2022	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.
63	20.05.2022	Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать метание мяча на дальность.
64	24.05.2022	Метание мяча на дальность
65	27.05.2022	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.
66	31.05.2022	Итоговый урок за курс 6 класса
<b>Резерв -2 часа</b>		
67-68		Резерв ( в т.ч показатели физической подготовленности за курс 6 класса)

## Тематическое планирование 6 класс (Внеурочная деятельность)

№ занятия	Дата проведения	Тема
<b>Баскетбол – 12 часов</b>		
1	02.09.2021	Стойки и перемещения
2	09.09.2021	Остановки баскетболиста
3	16.09.2021	Передачи мяча
4	23.09.2021	Ловля мяча
5	30.09.2021	Ведение мяча
6	07.10.2021	Броски в кольцо
7	14.10.2021	Игра в защите
8	21.10.2021	Остановка в два шага.
9	11.11.2021	Тестирование
10	18.11.2021	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
11	25.11.2021	Игра в защите
12	02.12.2021	Игра. Участие в соревнованиях
<b>Волейбол 12 часов</b>		
13	09.12.2021	Закрепление техники передачи
14	16.12.2021	Индивидуальные тактические действия в защите.
15	23.12.2021	Верхняя прямая подача
16	13.01.2022	Закрепление техники приема мяча с подачи
17	20.01.2022	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
18	27.01.2022	Индивидуальные тактические действия в защите.
19	03.02.2022	Индивидуальные тактические действия в защите.
20	10.02.2022	Верхняя прямая подача
21	17.02.2022	Верхняя прямая подача
22	24.02.2022	Закрепление техники передачи
23	03.03.2022	Закрепление техники передачи
24	10.03.2022	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
<b>Футбол 10 часов</b>		
25	17.03.2022	Остановка катящегося мяча.
26	31.03.2022	Ведение мяча.
27	07.04.2022	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
28	14.04.2022	Подвижные игры
29	21.04.2022	Остановка катящегося мяча.
30	28.04.2022	Ведение мяча.
31	05.05.2022	Ведение мяча.
32	12.05.2022	Учебная игра
33	19.05.2022	Учебная игра
34	26.05.2022	Итоговое занятие за курс 6 класса.