

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/206 от 27.08.2020 г

Директор школы: А.Л. Розина



## Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

6 класс

По предмету \_Физическая культура\_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

6 КЛАСС

1	Вводный урок, ТБ, теория, развитие стартовой скорости. Значение ф.к. для всестороннего развития личности. Приемы самоконтроля.
2	Бег на короткие дистанции, совершенствование отрезков 30, 40, 50, 60, прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения.
3	Учёт 60 метров, бег по пересеченной местности до 15 минут. Теория. Бег с ускорением от 40-50 метров. Прыжки в длину с места.
4	Учёт 500 метров. Совершенствование метания мяча. ОРУ ОФП. Закрепление прыжка в длину с разбега. Изучение техники спринтерского бега.
5	Учёт метания мяча, развитие силы, кроссовая подготовка, теория. Совершенствование лазания и перелезания. Совершенствование бега на длинные дистанции.
6	Учёт метания малого мяча в цель, бег из различных исходных положений. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег 1000 метров.
7	Круговая тренировка, совершенствование бега по повороту, прыжки в длину. Многоскоки. Метание малого мяча.
8	Учёт прыжков в длину с разбега. Многоскоки. Бег с препятствиями, Теория. Бег 15 минут.
9	Учет метание малого мяча, бег 20 минут. Многоскоки.
10	Учёт 1.5 км, метание набивного мяча, футбол. Бег на расслабление
11	Спец упражнения, подтягивания. Упражнения дл быстроты реакции, теория. Круговая тренировка
12	Бег с припятствиями, полоса припятствий, эстафеты.
13	Баскетбол: ТБ, передача мяча от груди, от плеча, 8-ка под ногами. ОФП, повороты, остановки. Правила игры.
14	Баскетбол: передача мяча в парах, из-за головы, приём от стены. Теория, совершенствование элементов штрафного броска.
15	Баскетбол: передача мяча в кругу, в парах. ОФП, бросок без сопротивления.
16	Баскетбол: комбинация из элементов, учебная игра, броски из под кольца. Броски без сопротивления. Атака в 2 шага.
17	Атака в 2 шага. Ведение. Остановка в 2 шага. Броски с разных дистанций, правила соревнований.
18	Теория и основы туризма. Вязка узлов. Карта, компас, ознакомление.
19	Теория: значение групповых упражнений для здоровья. Лекция. Повышение работоспособности и укрепление. Сохранение здоровья.
20	Акробатика: ТБ, кувырки, упражнения на низкой перекладине. Висы, упоры.
21	Строевая подготовка, кувырки, перемахи, подъем переворот, подтягивание. Брусья, бревно (равновесие, повороты)
22	Совершенствование гимнастических элементов. ОРУ с гантелями. Стойка на голове, мост. Кувырки вперед, назад.
23	Перекладина, подъем и спады. Кувырки назад, вперед. Стойка на голове, мост. Самостраховка, страховка.
24	Перекладина, спады и перемахи. Мост, стойка на лопатках. Брусья (разновысокие). Махи, размахивание.
25	ОРУ с предметами, акробатическая комбинация, упражнения на брусьях. Ритмическая гимнастика, комплекс упражнений.

26	Учёт акробатической комбинации, совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Строевые упражнения. Опорный прыжок.
27	Опорный прыжок (совершенствование). Теория, спец упражнения. Пресс, отжимания, подтягивания.
28	Полоса препятствий, подтягивания, отжимания, совершенствование опорного прыжка. Перекладина. Подтягивание, подъем с переворотом. Низкая перекладина.
29	Теория (гигиена) упражнение для развития мышц, первая мед помощь.
30	Упражнения на гимнастической скамейке, единоборства в парах. Виды единоборств, упражнения в парах силового характера.
31	Полоса препятствий, лазание по канату, перелезания. Личная гигиена, контроль, самоконтроль.
32	Лыжная подготовка. ТБ, вводный урок, попеременно двушажный ход.
33	Переход с хода на ход, совершенствование. Прохождение дистанции 3 и 3.5 км.
34	Эстафета на лыжах. Теория: Олимпийские игры. Развитие быстроты и выносливости. Совершенствование одновременного бесшажного хода.
35	Повороты переступанием, спуски с низкой, средней, высокой стойки.
36	Подъём ёлочкой, прохождение дистанции 1.5 км. Теория: виды плавания. Совершенствование одновременного одношажного хода.
37	Сочетание ходов, подъемы и спуски, теория, ТБ.
38	Учёт ходов прохождение по дистанции, круговая тренировка, воспитание устойчивых интересов и положительно-эмоционально ценного отношения к ф.к.
39	Переход с хода на ход, спуски и подъемы. Виды торможения. Торможение плугом.
40	Лыжные гонки 2 км. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов (теория).
41	Совершенствование ходов на дистанции, круговая тренировка. Теория: олимпийские игры древности и современности.
42	Прохождение дистанции 4 км без учёта времени. Формирование культуры движения.
43	Преодоление бугров и впадин при спуске. Укрепление здоровья и расширения функциональных возможностей организма.
44	Преодоление бугров и впадин при спуске. Укрепление здоровья и расширения функциональных возможностей организма.
45	Торможение в стойках переступанием, поворот в упор.
46	Развитие стартовой скорости, преодоление отрезков, впадин и бугров, спуски, совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременные ходы.
47	Соревнования на 2 км и 1.5 км. Освоение знаний о ф.к. и спорте.
48	Соревнования на 2 км и 1.5 км. Освоение знаний о ф.к. и спорте.
49	Эстафеты с мячом, без мяча, нижняя передача, верхняя передача, верхняя прямая подача. Учебная игра по облегченным правилам.
51	Сочетание приёмов, передача мяча через сетку, развитие скорости. Плавание теория. Скольжение на груди и с задержкой дыхания (сухое плавание)
52	Теория: профилактика травматизма и гигиена одежды. Первая мед. Помощь при переломах. Ссадинах, травмах.
53	Нападение на сетку, учебная игра, пас через 3ий номер. Передача мяча в парах. В тройка, в движении. Нападающий удар.

54	Учёт - прыжков в длину. Футбол, лазания, перелезания. Отработка техники и тактических действий. Бег по пересеченной местности. Теория: основы единоборств.
55	Развитие силы рук, спец упражнения. Совершенствование метания мяча.
56	Учёт – 500 метров. Изучение передачи эстафеты.
57	Развитие выносливости, прохождение полосы препятствий.
58	Теория: способы закаливания организма. Основные приёмы самомассажа.
59	Развитие выносливости. Прохождение полосы препятствий. Теория: представлении о физических упражнениях и о физических качествах.
60	Комплекс упражнений, индивидуальный показ, кроссовая подготовка. Теория: здоровый образ жизни. Режим дня и его планирование.
61	Учёт – 1000 м, подтягивание, прыжковая работа. Теория: связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
62	ОФП, ОРУ, прыжки тройной, пятерной, семерной. Совершенствование: набегание на финиш. Осанка и комплексы упражнений.
63	Многоскоки, преодоление препятствий. Уметь выполнять комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма.
64	Бег 1200м. Учёт метания мяча. Футбол. Теория: основы антропометрии. Уметь выполнять комплекс композиций ритмической гимнастики, знать влияний оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.
65	Лазание, перелезание. Ускорение 30 по 3 раза, 60 по 2 раза, 100 по 2 раза. Футбол и минифутбол (техника).
66	Развитие силы, футбол, нападающий удар, пенальти, вбрасывания. Спортивные и подвижные игры, челночный бег. Основы ритмической гимнастики.
67	Круговая тренировка, развитие физических качеств. Составление комплекса ритмической гимнастики. Осуществлении наблюдения за своим физическим развитием. Игры, эстафеты. Подведение итогов. Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации и страховки и само страховки.