

​ **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования и науки Республики Адыгея

Управление образования администрации Красногвардейского района

Республики Адыгея

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7» а.Джамбечий

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании ШМО зам.директора по УВР Директор школы

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Тешева Ф.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлишева Л.Н.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нагоева А.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 5 классе**

**на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Шеожев З.М.**

​ **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования и науки Республики Адыгея

Управление образования администрации Красногвардейского района

Республики Адыгея

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7» а.Джамбечий

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании ШМО зам.директора по УВР Директор школы

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Тешева Ф.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлишева Л.Н.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нагоева А.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 6 классе**

**на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Шеожев З.М.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273 ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся 6 класса, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

При разработке рабочей программы были использованы программно - методические материалы:

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

**Цель программы:** повы­шение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач, направленных на:**

-укрепление здоровья и закаливание организма;

- физическое развитие обучающихся;

-усвоение теоретических сведений и речевого материа­ла, используемого учителем на уроках физкультуры, приобретение знаний в области гигиены;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а так­же физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темна и ритма, координации движений;

-коррекцию нарушений общего физического развития психомоторики;

- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

-воспитание устойчивых морально волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные формы работы:

- фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

-метод организации и осуществления учебно- познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);

-метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной дея­тельности;

-метод контроля и самоконтроля.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные результаты** освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающего­ся, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социально го взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося**,**  формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оцен­ки, используемой в образовательной организации.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовать**,**здоровьесберегающую жизне­деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и до­ступные виды спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 6 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами минимальный и до­статочный.

**Достаточный уровень** освоения предметных результатов не явля­ется обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** освоения предметных результатов является обязательнымдля большинства обучаюшихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| 1. представления о физической куль­туре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 4. представления о двигательных дей­ствиях; знание строевых команд; уме­ние вести подсчет при выполнении обшеразвивающих упражнений; 5. ходьба в различном темпе с разными исходными положениями; 6. представление о видах двигательной активности, направленных на преиму­щественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; 8. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 9. представления о бережном обраще­нии с инвентарем и оборудованием соблюдение требований техники без опасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и друг их видов физической куль­туры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастки; 3. выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития ос­новных физических качеств; 4. участие в оздоровительных занятиях в режиме дня; 5. знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; 6. выполнение двигательных действий; 7. умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обшеразвивающих упражнений; 8. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 9. умение оказывать, посильную помощь и моральную поддержку сверстникам а процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 10. осуществление объективного судейства; 11. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 12. знание некото­рых фактов и истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизни человека; 13. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основ­ных видах двигательной активности; 14. знание правил, техники выполнения двигательных действий; 15. знание организации занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; 16. знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; 17. соблюдение требований техники без­опасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях. |

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

***Теоретические сведения***

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

***Подвижные игры***включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Раздел«Гимнастика» (31 час)**

***Теоретические сведения***

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

***Практический материал***

*Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения движенияголовы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрыхпереходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положениемголовы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову.Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре нагимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук.Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинациииз разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах:выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя).Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разныхплоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок владоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение:присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх— ногив стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностейпосле выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленнымируками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200г);лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево;передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

***Упражнения с предметами***

*С гимнастическими палками*. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3

—4 упражнения с гимнастической палкой.

*С большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезаниев катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча сдвижениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево,растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад.Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*С набивными мячами.* Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной.Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание

мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей общим весомдо 6—7кг на расстояние 8—10м. Переноска гимнастических матов (двух матоввчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояниедо 8—10м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков

друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейкегимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, схлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом

в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок.* Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево,направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодолениепрепятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием междуобучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5м от одного ориентира до другогоза определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведениепространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетаниепростейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения ибез контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определеннойвысоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической

скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

*Обучающиеся должны уметь:*

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;

• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

• выполнять лазанье по гимнастической стенке.

**Раздел «Легкая атлетика» (31 час)**

***Теоретические сведения***

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

***Практический материал***

*Ходьба.* Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2— 3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

*Обучающиеся должны уметь:*

• ходить спортивной ходьбой;

• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Раздел «Спортивные игры» (40 часов):**

**Баскетбол**

***Теоретические сведения***

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

***Практический материал***

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3 - 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 - 15 раз)

**Волейбол**

***Теоретические сведения***

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и

перемещение игроков на площадке.

***Практический материал***

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

**Бадминтон**

***Теоретические сведения***

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 17 часов** | | |
| **1** | Высокий старт | 1 |
| **2-3** | Бег на короткие дистанции (стартовый разбег) | 2 |
| **4-5** | Низкий старт | 2 |
| **6-7** | Метание малого мяча на дальность | 2 |
| **8** | Метание малого мяча на дальность.  Бег с преодолением препятствий | 1 |
| **9-11** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 |
| **12-14** | Кроссовая подготовка.  Игры по выбору ребят | 3 |
| **15-17** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 |
| **Раздел программы: Спортивные игры ( 40 часов).** | | |
| **16-17** | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 2 |
| **18-20** | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом | 3 |
| **21-22** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 2 |
| **23** | Остановка двумя шагами. | 1 |
| **24-25** | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места. | 2 |
| **26-28** | Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях | 3 |
| **29-30** | Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке | 2 |
| **31-32** | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 2 |
| **33-34** | Передача мяча снизу двумя руками | 2 |
| **35-36** | Нижняя прямая подача | 2 |
| **37-38** | Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи | 2 |
| **39-40** | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 2 |
| **41** | Розыгрыш мяча | 1 |
| **42-43** | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 2 |
| **44** | Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока | 1 |
| **45** | Передвижения по зонам площадки | 1 |
| **47-48** | Кистевой удар. Координация движений перемещения. | 2 |
| **49-50** | Совершенствование жонглирования | 2 |
| **51** | Короткий удар на сетке. | 1 |
| **52-53** | Высоко-далекий удар. | 2 |
| **54-55** | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 2 |
| **56** | Захват и позиции для катания шаров | 1 |
| **Раздел программы: Гимнастика (31 час)** | | |
| **57** | ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке | 1 |
| **58** | Упражнения в равновесии на рейке г/скамейки | 1 |
| **59-60** | Простые и смешанные висы | 2 |
| **61-62** | Простые и смешанные упоры на г/скамейке | 2 |
| **63** | Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 1 |
| **64-65** | Формирование навыка правильной осанки.  Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 2 |
| **66-67** | Эстафеты с элементами гимнастики | 2 |
| **68** | Игры по выбору ребят | 1 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной**  **деятельности** | | | **Дата** |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 17 часов** | | | | | | |
| 1 | Высокий старт | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (3 серии). Подвижная игра «Космонавты». | | |  |
| 2  3 | Бег на короткие дистанции (стартовый разбег) | 2 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (до 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Следуй за мной», Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время. | | |  |
| 4  5 | Низкий старт | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выбегания из различных положений. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | | |  |
| 6  7 | Метание малого мяча на дальность | 2 | Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние.Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность.  Бег с преодолением препятствий | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг. Метание на дальность в коридоре 10 метров.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра на внимание «Ловишки с мячом». | | |  |
| 9  10  11 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат.Медленный бег с изменением направления по сигналу. | | |  |
| 12  13  14 | Кроссовая подготовка.  Игры по выбору ребят | 3 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры. | | |  |
| 15  16  17 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания.Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов.Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание. | | |  |
| **Раздел программы: Спортивные игры ( 40 часов).** | | | | | | |
| 16  17 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 2 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.Что такое баскетбол?Разминка:ходьба, бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения: а) перемещение приставными шагами правым (левым) боком с изменением направления движения по линиям волейбольной площадки; б) спиной вперед (змейкой); в) бег без задания; г) ходьба с упражнениями на восстановление дыхание.  Упражнения на месте с мячами:  - ведение мяча в полном приседе;  - ведение мяча на месте правой, левой рукой;  - перевод мяча перед собой.  Упражнения в движении:  - ведение мяча в движении по прямой;  - ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки);  - ведение мяча во встречных колоннах.  Повторить терминологию в баскетболе. Эстафеты с баскетбольным мячом:- встречная эстафета с ведением мяча; - эстафеты с ведением мяча (этап = 12 – 15 м).Из положения лежа на полу поднимание рук и ног назад с удержанием на 8 счетов. Упражнения на расслабление | | |  |
| 18  19  20 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом | 3 | Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и левым боком); бег спиной вперед; бег попеременной с поворотами. ОРУ на месте. Выполнить передачи двумя руками от груди: - ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача;  - передача в парах на разной дистанции;  - передача в парах из положения сидя;  - передача мяча в парах на шаге вперёд, ловля на шаге назад.  Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу». | | |  |
| 21  22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 2 | Ходьба, бег. ОРУ с мячами на месте. Упражнения с баскетбольным мячом: 1) И.п. - стойка баскетболиста. Присесть, наложить кисти на мяч, поднять его и принять стойку с мячом. Передача двумя руками от груди партнеру.  2) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в руках. Выпустить мяч из рук и после отскока от площадки поймать, наложив кисти на мяч сверху. Передача двумя руками от груди партнеру.  3) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке.  1-3 - перекладывать мяч из руки в руку вокруг туловища.  4 - передача мяча двумя руками от груди.  4) И.п. - стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; по сигналу учителя - передача мяча двумя руками от груди.  Упражнения на месте:  а) Передачи мяча в двух шеренгах. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии около 5 метров. Каждая пара игроков получает мяч и отрабатывает всевозможные передачи в положении стоя. Вся командаможет выполнять передачи одним способом, или каждая пара отрабатывает свой способ передачи.  б) Игроки становятся в круг. В середине находится игрок, который поочередно передает мяч игрокам, стоящим в круге. Последние, получив мяч, передают его обратно.  Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра на внимание. | | |  |
| 23 | Остановка двумя шагами. | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с мячами в движении. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ.Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.Объяснение и показ. Легкоатлетические прыжки в шаге. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»). Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка двумя шагами - передача двумя руками от груди. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах. Дыхательные упражнения | | |  |
| 24  25 | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места. | 2 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами.Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б левым боком; г) бег с ускорением по прямой.Объяснение техники броска мяча двумя руками снизу и от груди с места.Имитация броска мяча в кольцо: отработка согласованности работы ног и рук.Специальные упражнения:1) в парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями;2) то же, но после броска игрок сам подбирает отскочивший мяч, передает его партнеру и занимает место для следующего броска;3) то же, но партнеры соревнуются в количестве попаданий между собой или остальными парами. | | |  |
| 26  27  28 | Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях | 3 | Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольными мячами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на внимание. | | |  |
| 29  30 | Стойки и перемещения игрока.  Расстановка игроков на площадке | 2 | Ходьба и бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Что такое волейбол? Повторить разметку площадки, расстановку игроков и переход игроков. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Перемещение в стойке волейболиста скрестным шагом. По сигналу учителя игрок выполняет бег с касанием всех линий параллельных лицевой линии поочередно с обязательным возвращением к исходной точке. Подвижная игра «Салки по линиям»: выбирается один водящий, игроки располагаются на линиях волейбольной площадки. Задача водящего осалить кого-либо из игроков, перемещаясь только по линиям. По свистку водящий начинает игру. | | |  |
| 31  32 | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 2 | Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Прыжки с места и с шага.Броски н/мяча в парах:  а) двумя руками от груди;  б) двумя руками из-за головы;  в) одной рукой из-за головы;  г) одной рукой, стоя противоположным боком по направлению броска.  Броски н/мяча двумя руками над собой.  Специальные упражнения:  - броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи двумя руками сверху;  - после броска выполнить передачу двумя руками сверху;  - выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва.  Упражнения с использованием подвешенного мяча.  Подвижная игра «У кого меньше мячей»: играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по нескольку волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей. Эстафеты с мячами. | | |  |
| 33  34 | Передача мяча снизу двумя руками | 2 | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие силы: ходьба на руках, ноги на полу;  ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «елочка».  Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).  Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).  У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.  Передача мяча партнеру (расстояние между игроками около 4 м).  Подвижная игра «Ловишка в кругу»: дети становятся в круг (d = 5 - 6 м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.  Упражнения на расслабление. | | |  |
| 35  36 | Нижняя прямая подача | 2 | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой нижней прямой подачи. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения:  1. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.  2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).  3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.  4. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.  5. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.  6. Подачи через сетку с укороченного расстояния.  Подвижная игра «Перестрелка». Прыжки через короткую скакалку. Дыхательные упражнения. | | |  |
| 37  38 | Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи | 2 | | Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание. |  | |
| 39  40 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 2 | | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра |  | |
| 41 | Розыгрыш мяча | 1 | | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра. |  | |
| 42  43 | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в движении с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Повторить технику передачи двумя руками сверху над собой и двумя руками снизу. Учебная игра | | |  |
| 44 | Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока | 1 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ в парах. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Разминка бадминтониста:  - наклон головы вправо, влево, вперед;  - круговые движения руками вперед, назад (разминка плечевого сустава);  - круговые движения на себя, от себя (разминка локтевого сустава);  - рывки руками перед собой;  - повороты туловища направо, налево;  - наклон туловища вперед, назад, влево, вправо;  - круговые движения туловища вправо, влево;  - выпад вперед, назад, вправо, влево;  - круговые движения в коленных суставах вправо, влево;  - круговые движения голеностопного сустава вправо, влево поочередно каждой ногой;  - 20 полуприседов, сохраняя угол 90 градусов.  Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние.  Перемещение игрока по площадке приставным шагом (6 точек площадки). | | |  |
| 45 | Передвижения по зонам площадки | 1 | Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. ОРУ.  Усовершенствование техники перемещения:  Перемещение воланов с задней линии площадки лицом вперед, обратно с передней линии (или от сетки) площадки на заднюю линию спиной вперед. (*Можно от середины площадки).*  Перемещение воланов по боковым линиям площадки.  Расставление воланов из центральной точки площадки по основным точкам перемещения (в правый передний угол, в левый передний угол, в правый боковой угол, в левый боковой, задний правый, задний левый). И обратно в центр площадки. | | |  |
| 47  48 | Кистевой удар. Координация движений перемещения. | 2 | Ходьба и бег.  ОРУ на месте с ракеткой:  - хват ракетки за стержень, упражнение “мельница”. Правой и левой рукой. (1 мин)  - поворот кисти вправо, в лево на вытянутой руке перед собой. Правой и левой рукой поочередно. (1 мин)  - мах кисти вверх, вниз на вытянутой руке перед собой. Поочередно правой левой. (1 мин).  - круговые движения кистью перед собой вправо, влево. Поочередно право и левой рукой. (1 мин)  - восьмерка на вытянутой руке перед собой. Правой левой рукой. (1мин)  - имитация удара кистью над головой вперед-назад, рука прямая. Поочередно каждой рукой.  - круговые движения кистью над головой, рука прямая. Вправо, влево. Поочередно каждой рукой.  - восьмерка кистью над головой на вытянутой руке. Поочередно каждой рукой.  Упражнения для ног:  - И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Шаг левой вперед, правую приставить, шаг правой назад, левую приставить. 10-12р  - И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Приставной шаг вправо, левую приставить. Вернуться в ИП. Приставной шаг влево, правую приставить. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 р в каждую сторону.  - по сигналу учителя, выполняется перемещение на 4 точки (вперед-вправо-в центр, вперед-влево-в центр, назад-вправо -в центр, назад-влево-в центр. Точки выбираются произвольно учителем (работа с вниманием обучающегося).  Эстафеты с ракеткой и воланом. | | |  |
| 49  50 | Совершенствование жонглирования | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в движении.  Упражнения на координацию с воланом на месте:  - катание волана между ладоней не сжимая волан;  - перебрасывание волана из руки в руку;  - перебрасывание волана из руки в руку на вытянутых руках;  - подбрасывание волана вверх хлопок перед собой, поймать волан;  - подбрасывание волана перед собой, хлопок за спиной, поймать волан;  - подбрасывание волана хлопок перед собой, за спиной, поймать волан;  - перебрасывание волана из руки в руку из-под правой, левой ноги поочередно.  Упражнения на координацию с воланом у стены:  - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой.  - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой  - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком за спиной  - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с хлопком перед собой и за спиной  - бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с поворотом на 360 градусов. Поочередно в право, в лево.  Жонглированиес применением надувного воздушного шарика диаметром 20 см.:  - жонглирование открытой стороной ракетки  - жонглирование закрытой стороной ракетки  - жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки  - жонглирование из-за спины  - жонглирование перед собой, из-за спины  - жонглирование перед собой, под правой ногой.  - жонглирование перед собой, под левой ногой.  - жонглирование двумя шариками.  - жонглирование воланом с применением техник в произвольном порядке.  - жонглирование шариком о стену открытой стороной ракетки  - жонглирование шариком о стену закрытой стороной ракетки  - жонглирование шариком о стену поочередно открытой и закрытой стороной ракетки  Подвижная игра «Догонялки с воланом». Один из обучающихся выбирается водящим. Водящий кидает воланом в убегающих одноклассников. Тот, кого коснулся волан объявляется новым водящим. | | |  |
| 51 | Короткий удар на сетке. | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении.  Знакомство с коротким ударом (теория).  Упражнения в парах:  - перебрасывание волана друг другу с низу одной рукой с шагом по сигналу учителя  - перебрасывание волана через сетку одной рукой с низу с шагом по сигналу учителя  - одновременное перебрасывания друг другу двух воланов через сетку одной рукой снизу по сигналу учителя.  Имитация удара с ракеткой на месте с шагом, по сигналу учителя.  Имитация удара с набрасыванием волана на сетке | | |  |
| 52  53 | Высоко-далекий удар. | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в движении.  Знакомство с высоко-далеким ударом (теория).  Упражнения в парах:  - перебрасывание волана друг другу одной рукой из-за головы с шагом по сигналу учителя  - перебрасывание волана через сетку одной рукой из-за головы с шагом по сигналу учителя  - одновременное перебрасывания друг другу двух воланов через сетку одной рукой из-за головы по сигналу учителя.  Имитация удара с ракеткой на месте с шагом, по сигналу учителя.  Имитация удара с набрасыванием волана.  Имитация удара на задней линии площадки с набрасывания, с последующим перемещением к сетке | | |  |
| 54  55 | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны, применяемые удары. Продемонстрировать технику передвижения на площадке в любую зону на выбор обучающегося. Одиночные игры. Игра на внимание. | | |  |
| 56 | Захват и позиции для катания шаров | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с теннисными мячами. Развитие гибкости. Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок. Упражнение: хват, захват, способ держания шара.  Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват: а) с 2 колен; б) с одного колена.Катание малого мяча «паллино» в ограниченное пространство. | | |  |
| **Раздел программы: Гимнастика (31 час)** | | | | | | |
| 57 | ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба со сменой положений рук на каждом шаге; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком; стоя на одном колене, другая на носке, повороты туловища в стороны, удерживая мяч на руках впереди; ; ходьба с предметом на голове и поворотом на 90, 180 и 360 градусов; дойти до противоположного края скамейки , выполнить поворот на 360, выполнить соскок прогнувшись. Упражнение в расхождении. Игра на внимание. | | |  |
| 58 | Упражнения в равновесии на рейке г/скамейки | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через г/скамейку, стоя боком, толчком двумя. Упражнения в равновесии: а) «ласточка»; б) ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком; в) ходьба с выполнением 2 – 3 невысоких прыжков; г) ходьба с перешагиванием через предметы; д) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой: е) ходьба с бросками и ловлей мяча. Подвижная игра «Не потеряй равновесия» | | |  |
| 59  60 | Простые и смешанные висы | 2 | Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с обручами. Простые и смешанные висы: вис стоя и переход в вис присев; вис присев и переход в вис лежа; вис углом; вис на согнутых руках; вис лежа; подтягивание в висе лежа. Комбинированная эстафета с набивными мячами. Подвижная игра «Охота на кочках» | | |  |
| 61  62 | Простые и смешанные упоры на г/скамейке | 2 | Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Упор сидя сзади, поднять прямые ноги (сед углом) задержаться и затем вернуться в и.п. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от пола (девочки). Эстафеты: а) передвижение в упоре стоя согнувшись; б) «каракатица с мячом»; в) добежать до стойки, отжаться 3 раза в упоре лежа от пола и бегом вернуться обратно; г) участники в и.п. – упор стоя согнувшись, мяч у направляющего. По сигналу он перекатывает мяч последнему, который, поймав мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же задание. Упражнения на растяжения | | |  |
| 63 | Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с мешочком на голове, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазание вверх без помощи ног. Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Эстафеты с лазанием. Подвижная игра «Вызов номеров». | | |  |
| 64  65 | Формирование навыка правильной осанки.  Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке | 2 | Ходьба, бег. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг.Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону.Называть основные признаки правильной осанки. *Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки.* Повторить задания в лазании по г/стенке и наклонной г/скамейке (см урок № 5). Эстафеты с лазанием. | | |  |
| 66  67 | Эстафеты с элементами гимнастики | 2 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: 1) лазанье по г/стенке; 2) перекат правым боком; 3) «Пролезь через мост»; 4) перекат левым боком; 5) бег прыжками через обручи; 6) прыжки на одной ноге через препятствия; 7) с переноской груза (набивной мяч). Подвижная игра «Стой». Дыхательные упражнения. | | |  |
| 68 | Игры по выбору ребят | 1 | Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра на внимание «Запрещенное движение» | | |  |