ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС (VIII вид)

***(I четверть – 18 часов, 9 учебных недель)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Тип урока** | **Количество часов** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
|  |  |  |  |  |  | **Планируемые** | **Фактически** |
| **Раздел I. Основы знаний о физической культуре** | | | | | | | |
| 1 | Страницы истории. Техника спринтерского бега | Беседа по теме. Техника безопасности на уроках ФК. Обучение технике спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления. Воспитание гражданственности: любви и гордости к своей стране, школе, семье, воспитание бережного отношения к школьному имуществу, к своему здоровью. | Вводный | 1 | нет |  |  |
| **Раздел II. Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 2-3 | Техника прыжка в высоту | Обучение технике спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), технике прыжка в высоту (перешагивание). Развитие прыгучести, быстроты. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, внимательности, коллективизма. (Поурочные планы 5 класс, Н. И. Коваленко, А.Ю. Уточкин). | Обучающий | 2 | Проверка и тренировка осанки у стены |  |  |
| 4-5 | Техника прыжков в длину | Обучение технике прыжков в длину, технике спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки | Обучающий | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 6-7 | Техника эстафетного бега. Техника метания мяча | Обучение технике эстафетного бега, технике метания теннисного мяча. Развитие быстроты, координации, меткости, формирование осанки | Обучающий | 2 | Поднимание прямых ног лежа |  |  |
| 8 | Техника равномерного бега. ***Контроль уровня физической подготовленности*** | Обучение технике равномерного бега. Развитие выносливости, координации,  формирование осанки, прыгучести. **КУФП (бег 30 метров)** | Обучающий | 1 | нет |  |  |
| 9-10 | Техника бега на длинные дистанции | Обучение технике бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, формирование осанки | Обучающий | 2 | Поднимание туловища (лежа на спине) |  |  |
| 11 | Техника прыжка в длину с места. ***Контроль уровня физической подготовленности*** | Обучение технике прыжка в длину с места, технике челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. **КУФП (челночный бег 3х10 метров)** | Комплексный | 1 | нет |  |  |
| **Раздел III. Спортивные игры. Баскетбол** | | | | | | | |
| 1(12) | Техника перемещений, стойка баскетболиста. ***Контроль уровня физической подготовленности*** | Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. **КУФП (шестиминутный бег).** (Поурочные планы 5 класс, Н. И. Коваленко, А.Ю. Уточкин) | Комплексный | 1 | Терминология баскетбола |  |  |
| 2(13) | Техника броска одной рукой от плеча с места. ***Контроль уровня физической подготовленности*** | Обучение технике остановки двумя шагами; технике поворота; технике броска одной рукой от плеча с места. Развитие координации, быстроты. **КУФП (прыжок в длину с места)** | Комплексный | 1 | Имитация броска на каждую руку (20 раз) |  |  |
| 3(14) | Техника поворота, остановки шагом. ***Контроль уровня физической подготовленности*** | Обучение технике броска одной рукой от плеча; технике остановки шагом; технике поворота. **КУФП (наклон вперед из положения сидя)** | Комплексный | 1 | Имитация броска на каждую руку (20 раз) |  |  |
| 4(15) | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча на месте. ***Контроль уровня физической подготовленности*** | Обучение технике ловли и передачи мяча; технике ведения мяча на месте. Развитие ловкости, быстроты. **КУФП (подтягивание)** | Комплексный | 1 | Имитация броска на каждую руку (20 раз) |  |  |
| 5(16) | Техника ловли и передачи мяча от груди на месте. Ведение на месте и в движении | Обучение технике ловли и передачи двумя руками от груди на месте; технике ведения на месте и в движении. Развитие ловкости, скоростно- силовых качеств, быстроты. Воспитание коллективизма, дисциплинированности | Обучающий | 1 | Прыжки на левой и правой ноге |  |  |
| 6(17) | Техника ловли и передачи на месте | Обучение технике ловли и передачи на месте. Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Воспитание коллективизма и трудолюбия | Обучающий | 1 | Упор, лежа на полу (мальчики)  Сгибание и разгибание рук в упоре толчком о стену (девочки) |  |  |
| 7(18) | Итоги I четверти | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Воспитание коллективизма и трудолюбия | Совершенствование ЗУН | 1 | нет |  |  |
| ***(II четверть – 14 час, 7 учебных недель)***  **Раздел I. Основы знаний о физической культуре** | | | | | | | |
| 19 | Познай себя (росто-весовые показатели). Техника кувырка вперед. Строевой шаг | Беседа по теме. ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастики для развития растущего организма; формирование осанки; развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы. | Вводный | 1 | нет |  |  |
| **Раздел II. Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | |
| 20-21 | Техника кувырка вперед, назад | Обучение технике кувырка вперед, назад. Развитие координации, гибкости. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия | Обучающий | 2 | Упражнение «ножницы» из положения, лежа на спине |  |  |
| 22-23 | Техника кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках | Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках. Развитие ловкости, гибкости. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия | Обучающий | 2 | Упражнения для брюшного пресса до 10 раз |  |  |
| 24 | Техника стойки на лопатках. Кувырок вперед, назад | Продолжить обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках. Развитие ловкости, гибкости. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия | Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 | нет |  |  |
| 25 | Развитие координации, силы, формирование осанки | Развитие ловкости, координации, гибкости. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия | Совершенствование ЗУН | 1 | нет |  |  |
| 26 | Развитие координации, силы | Развитие координации, силы. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия | Совершенствование ЗУН | 1 | Упражнение на формирование осанки, стоя и в ходьбе |  |  |
| 27-28 | Техника упражнений на гимнастической скамейке и перекладине | Обучение технике упражнений на гимнастической скамейке (девочки) на низкой перекладине (мальчики). Развитие координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма | Обучающий | 2 | Упражнение на формирование осанки, стоя и в ходьбе |  |  |
| 29-30 | Развитие физических качеств. Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине | Продолжить обучение технике упражнений на гимнастической скамейке (девочки) на низкой перекладине (мальчики). Развитие координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма | Совершенствование ЗУН | 2 | Упражнения на развитие силы |  |  |
| 31 | Техника лазания по канату. Техника опорного прыжка | Обучение технике лазания по канату, технике опорного прыжка. Развитие ловкости, прыгучести, силы. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма | Обучающий | 1 | нет |  |  |
| 32 | Техника опорного прыжка. Техника лазания по канату. Итоги II четверти. | Обучение технике лазания по канату, технике опорного прыжка. Развитие ловкости, прыгучести, силы. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма. Итоги II четверти | Совершенствование ЗУН | 1 | Подвижная игра «Салки», вариант №5 |  |  |
| ***(III четверть – 20 часов, 10 учебных недель)***  **Раздел I. Основы знаний о физической культуре** | | | | | | | |
| 33 | Основные правила соревнований. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | Беседа по теме (стр. 108-110, М. Я. Виленский) Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся | Вводный | 1 | нет |  |  |
| **Раздел II. Лыжная подготовка** | | | | | | | |
| 34-35 | Спуск в высокой стойке. Скользящий шаг | Продолжить обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Ознакомить с переносом массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Ознакомить со спуском в высокой стойке и подъемом «елочкой». (Конспекты уроков. Лыжная подготовка. В.В. Осинцев) | Обучающий | 2 | нет |  |  |
| 36-37 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» | Продолжать обучение согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Ознакомить учащихся с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить переносу массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Учить согласованности движений рук и ног в подъеме «елочкой». | Обучающий | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  |
| 38-39 | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | Учить постановке палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Ознакомить с торможением «плугом». ***Оценить технику выполнения подъема «елочкой»*** | Обучающий | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  |
| 40-41 | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | Учить движению руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Учить движению маховой ноги и наклону туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». ***Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке*** | Обучающий | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  |
| 42-43 | Отталкивание в попеременном двухшажном ходе | Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе и ***оценить технику их выполнения***. Продолжить обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить сведению коленей и постановке лыж на внутренние ребра в торможении «плугом» | Обучающий | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  |
| 44 | Спуск со склона. Прохождение дистанции 1 км. Без учета времени | Учить разведению и сведению задних концов лыж во время спуска со склона и ***оценить технику выполнения торможения «плугом».*** Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км | Контрольный | 1 | нет |  |  |
| **Раздел III. Спортивные игры. Волейбол** | | | | | | | |
| 45-46 | Основные правила игры. Стойка волейболиста. Перемещение. Положение рук | Беседа по теме (стр. 94-95; М.Я. Виленский). Обучать стойке волейболиста, перемещению, положению рук в волейболе. Разучить игру «Снежки». Разучить комплекс ОУ | Комплексный | 1 | Поднимание туловища, лежа на спине |  |  |
| 47 | Передача мяча сверху | Обучать передаче мяча сверху. Разучить игру «Пионербол». Развивать координацию. (Блудилина М. С. – 3 класс, журнал ФК в школе № 7 - 2009) | Обучающий | 1 | Правила игры «Снежки» |  |  |
| 48 | Прием мяча снизу двумя руками | Обучать приему мяча снизу двумя руками. Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками. Развивать координационные способности | Обучающий | 1 | Правила игры «Пионербол» |  |  |
| 49 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу | Обучать нижней прямой подаче мяча. Совершенствовать прием мяча снизу и верхнюю передачу мяча двумя руками. Развивать координационные способности | Обучающий | 1 | Упражнения с мячом: «свечка» сверху, снизу |  |  |
| 50-51 | Техника волейбольных передач | Совершенствовать навыки волейбольных передач. Развивать координационные способности | Обучающий | 2 | Упражнения с мячом: «свечка» сверху, снизу |  |  |
| 52 | Прием мяча с подач. | Обучать приему мяча с подачи; обучать передаче мяча сверху двумя руками; Обучать нижней подаче мяча; ознакомить с основными правилами игры в волейбол | Обучающий | 1 | Жонглирование мячом |  |  |
| ***(IV четверть – 16 часа, 8 учебных недель)***  **Раздел I. Основы знаний о физической культуре** | | | | | | | |
| 1 | Влияние физических упражнений на основные системы организма | Беседа по теме. ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить комплекс ОРУ. Повторить стойку баскетболиста и передвижения в стойке. Игры по выбору учащихся. Учебник стр. 20-24. М.Я. Виленский | Комплексный | 1 | нет |  |  |
| **Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол** | | | | | | | |
| 2 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке | Разучить комплекс ОРУ. Повторить стойку баскетболиста и передвижения в стойке. Поурочные планы (Блудилина М. С. – 3 класс, стр. 55) | Обучающий | 1 | Комплекс ОРУ |  |  |
| 3-4 | Ведение мяча. Передачи мяча | Обучать ведению мяча. Обучать передачам баскетбольного мяча. Разучить игру «Не давай мяч водящему». Развивать координационные способности. Домашнее задание (стр. 178, № 65) | Обучающий | 2 | Темповые прыжки вверх на месте |  |  |
| 5-6 | Ведение. Передача мяча двумя от груди | Обучать ведению, передачам мяча двумя руками от груди. Обучать броску в кольцо. Разучить подвижную игру «Борьба за мяч». Развивать координационные способности. Домашнее задание: учебник (стр. 178, № 66) | Обучающий | 2 | Темповые прыжки вверх на месте |  |  |
| 7 | Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо | Совершенствовать ведение мяча, передачу, броски в кольцо. Развивать координационные способности | Совершенствование ЗУН | 1 | Игры с элементами баскетбола |  |  |
| 8 | Техника приемов в баскетболе посредством подвижных игр | Совершенствовать навыки приемов в баскетболе посредством подвижных игр. Обучать игре «Мяч ловцу» | Совершенствование ЗУН | 1 | Игры с элементами баскетбола |  |  |
| **Раздел III. Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 9 | Техника длительного бега | Обучение технике длительного бега, бега по прямой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма. (Поурочные планы 5 класс, Н. И. Коваленко, А.Ю. Уточкин). Домашнее задание смотри стр. 178 | Обучающий | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  |
| 10 | Техника бега по прямой. Длительный бег | Обучение технике бега по прямой, длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма. ***Контроль уровня физической подготовленности (челночный бег)*** | Комплексный | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |  |
| 11-12 | Развитие выносливости, силы. Техника бега | Обучение технике бега по прямой, длительного бега. Развитие выносливости, силы. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности | Обучающий | 2 | Прыжки через скакалку |  |  |
| 13 | Техника метания мяча. Техника специальных упражнений | Обучение технике бега по прямой; технике специальных упражнений к бегу и ходьбе; технике метания мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности. ***КУФП (прыжки в длину с места)*** | Комплексный | 1 | нет |  |  |
| 14 | Техника равномерного бега. Метание мяча | Обучение технике равномерного бега, метания мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. ***КУФП (наклон вперед из положения сидя)*** | Комплексный | 1 | Упражнения для развития силы |  |  |
| 15 | Техника прыжка в высоту. Техника равномерного бега | Обучение технике равномерного бега, прыжков в высоту. Развитие выносливости, прыгучести, координации. ***КУФП (подтягивание на высокой и низкой перекладине)*** | Комплексный | 1 | Упражнения для развития силы |  |  |
| 16 | Здоровье и здоровый образ жизни. Игры по выбору учащихся | Беседа по теме (стр. 24-41). Обучение технике ОРУ, технике бега, прыжков: «Русские потешки». Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Игры по выбору учащихся. Итоги четверти и года. ***Домашнее задание (тесты УФП)*** | Обучающий | 1 | Тесты уровня физической подготовленности |  |  |