Добрый день (утро, вечер), дорогие ребята и родители! Вас приветствуют учитель физической культуры Ковригин Сергей Павлович. Для выполнения самостоятельных заданий по физической культуре вам можно посмотреть видеуроки на сайте РЭШ или поработать с учебником и выполнить тесты.

**Все письменные работы, скриншоты страниц с платформ, вопросы по заданиям направляйте на электронную почту:**

[**kovrigin\_24@mail.ru**](mailto:kovrigin_24@mail.ru)Ковригин Сергей Павлович

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | №  урока | Тема урока | Формы и ресурсы для дистанционного обучения | Примеры домашнего задания для ДО |
|  |  | ***I четверть*** | ***24*** |  |
| ***Футбол***  ***(4 часа)*** | 12 | Ведение мяча в движении с изменением направления движения . Учебная игра футбол | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> урок 29,30 | 2.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 01..10 |
| 13 | Стойка игрока, перемещения. Учебная игра футбол. |  |  |
| 14 | Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения. Мини-футбол |  |  |
| 15 | Удары по мячу и остановки мяча. Мини-футбол |  |  |
| ***Русская лапта***  ***(6 часов)*** | 16 | Изучение техники поворотов, перемещений, остановок. Мини- лапта. | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 3 | 3.Контрольные задания В1 и В2 срок сдачи: до 15.10 |
| 17 | Ловля и передачи мяча. Лапта учебная игра. |  |  |
| 18 | Изучение техники броска и передачи мяча. Лапта учебная игра. |  |  |
| 19 | Изучение техники ударов по мячу битой. Лапта учебная игра. |  |  |
| 20 | Изучение тактики игры в лапту. Лапта учебная игра. |  |  |
| 21 | Изучение тактики игры в лапту. Лапта учебная игра. |  |  |
| ***Подвижные игры(3 часа)*** | 22 | Подвижная игра «Перемена мест» | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 5 | 4.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 28.10 |
| 23 | Подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 24 | Подвижные народная игра «У медведя во бору» |  |  |
|  |  | ***II четверть*** |  |  |
| ***Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной деятельности)*** | 25-27 | Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.  Оценка эффективности занятий по физической культуре. |  |  |
| ***Волейбол(8часов)*** | 28 | Техника безопасности на уроках спортивных игр.  Стойка и передвижения игрока. Переда­ча мяча над собой. Пионербол | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 27 | 5.Контрольные задания В1 и В2 сдачи: до 15.11 |
|  | 29 | Переда­ча мяча над собой. Передача двумя руками сверху в парах. |  |  |
|  | 30 | Переда­ча над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Пионербол |  |  |
|  | 31 | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Пионербол. |  |  |
|  | 32 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Пионербол. |  |  |
|  | 33 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Пионербол. |  |  |
|  | 34 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Пионербол |  |  |
|  | 35 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. |  |  |
| ***Подвижные игры(1 час)*** | 36 | Подвижная игра «Осада города». | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 28 | 6.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 01.12 |
| ***Гимнастика с элементами акробатики***  ***(11 часов)*** | 37 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.  Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 13,18 | 7.Контрольные задания В1 и В2 срок сдачи: до 25.12 |
|  | 38 | Организующие команды и приёмы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии |  |  |
|  | 39 | Освоение и совершенствование висов и упоров |  |  |
|  | 40 | Освоение и совершенствование висов и упоров |  |  |
|  | 41 | Опорный прыжок.Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись |  |  |
|  | 42 | Опорный прыжок.Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись |  |  |
|  | 43 | Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча |  |  |
|  | 44 | Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча |  |  |
|  | 45 | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. |  |  |
| ***Плавание ( 3ч.)*** | 46 | История развития плавания . Правила соревнований. | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 3 | 8.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 28.12 |
|  | 47 | Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). |  |  |
|  | 48 | Роль плавания в повседневной жизни человека. Спортивный инвентарь. |  |  |
|  |  | ***III четверть*** |  |  |
|  | 49 | Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. |  |  |
|  | 50 | Подвижные игры «Спуск с горы», «Лыжный поезд», прохождение дистанции 1 км |  |  |
| ***Раздел 3.***  ***Физическое совершенствование*** | 51-52 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Как устроен человек? |  |  |
| ***Лыжная подготовка (14+2 ч на резерв)*** | 53 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке (№). Правила поведения на спортивной площадке. Попеременный двухшажный ход. | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 23,24 | 9.Контрольные задания В1 и В2 срок сдачи: до 25.01 |
| 54 | Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах 3 км. |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход, торможения и повороты. |  |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 57 | Бесшажный и одношажный одновременные ходы. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход, торможения и повороты. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 59 | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Учет лыжных ходов .Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. |  |  |
| 60 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
| 61 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Контроль техники спусков. **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
| 62 | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. |  |  |
| 63 | Кувырок вперед и назад в группировке. Кувы­рок назад в стойку на одно колено, в стойку на лопатки. |  |  |
| 64 | Составление акробатической комбинации из 4-5 элементов. |  |  |
| 65 | Учет акробатической комбинации из 4-5 элементов |  |  |
| 66 | Зачётный урок.Комбинация из 4-5 элементов. |  |  |
| 67 | Резерв |  |  |
| 68 | Резерв |  |  |
| ***Баскетбол***  ***(12 часов)*** | 69 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила поведения в спортивном зале. Передачи. Ведение мяча на месте и в движении. | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 25,26 | Тест сдать до 15.03.21 |
| 70 | Передачи мяча в движении и на месте. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой. Встреч­ная эстафета с двумя мячами. |  |  |
| 71 | Ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). |  |  |
| 72 | Прием и передачи мяча. |  |  |
| 73 | Прием и передачи мяча. |  |  |
| 74 | Стойки и повороты. |  |  |
| 75 | Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |  |  |
| 76 | Броски мяча одной и двумя руками. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). |  |  |
| 78 | Ведения мяча с изменением направления . Броски мяча в кольцо |  |  |
| 79 | Броски мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). |  |  |
|  | 80 | Броски мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). |  |  |
| ***IV четверть*** | | |  |  |
| ***Физическое совершенствование*** | 81-82 | Физкультурно- оздоровительная деятельность.  Закаливание. |  |  |
| ***Легкая атлетика***  ***(10часов)*** | 83 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения на спортивной площадке.  Спецбеговые упражнения.Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 21 | 11.Контрольные задания В1 и В2 срок сдачи: до 15.04 |
| 84 | Бег 30, 60м |  |  |
| 85 | Учет техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин. |  |  |
| 86 | Эстафетный бег с эстафетной палочкой. |  |  |
| 87 | Метание малого мяча. Бег 500м |  |  |
| 88 | Метание малого мяча на дальность. Кросс 1000м. Подготовка к сдаче норм **В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
| 89 | Метание малого мяча на дальность с разбега. Подтягивание. |  |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега |  |  |
|  | 91 | Учет бега на 60 м. Совершенствовать технику прыжка с разбега. **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
| 92 | Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Игра в футбол. |  |  |
| ***Русская лапта***  ***(8 часов)*** | 93 | Передача мяча с места и в движении. Лапта | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 6 | 12.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 10.05 |
| 94 | Передача мяча с места и в движении. Лапта |  |  |
| 95 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Лапта |  |  |
| 96 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Лапта |  |  |
| 97 | Ловля мяча летящего «свечой». Лапта |  |  |
| 98 | Ловля мяча летящего «свечой». Лапта |  |  |
| 99 | Удары по мячу. Лапта |  |  |
| 100 | Тактические действия. Лапта |  |  |
| ***Подвижные игры(2 часа)*** | 101 | Подвижные игра «Совушка». | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>  урок 2 | 3. Контрольные задания В1 и В2 срок сдачи: до 22.05 |
| 102 | Подвижные игра «Удочка» |  |  |
|  |  | ***ИТОГО*** | ***102 часа*** |  |