Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 6 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2020 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы**  | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура»Класс «6»ФГОС ООО  | **Рабочая программа составлена на основе:**- федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультуре;- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;- требований Основной образовательной программы ООО МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:** Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. – М.: Просвещение, 2015 |
| **Количество часов:** рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 67 часов в год |
| **Цели программы:*** формирование у уча­щихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой са­мостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посред­ством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается со­держанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого вы­ступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укреп­ление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель кон­кретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и по­требностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обу­чающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено ка­ждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – ча­стное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах уча­щихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая куль­тура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходи­мых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетво­рения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых резуль­татов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физи­ческой подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средст­вами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической куль­турой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных заня­тий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительно­го и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и пред­ставлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития совре­менных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полу­ченные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совмест­ных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздорови­тельной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программ­ного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребу­ются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повсе­дневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравствен­ных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации чело­века, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и на­рушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, тер­пимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплини­рованности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собст­венной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятель­ности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психиче­ского и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укреп­ления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного меро­приятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физи­ческой культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздорови­тельной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физи­ческого развития и физической подготовленности, использование этих показателей в орга­низации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных за­нятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимаю­щимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготов­ленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных дейст­вий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к соперни­ку в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и сорев­нований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и обору­дования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально­прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направ­ленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В* *области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, ар­гументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, вла­деть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

***Знания о физической культуре***

*Ученик 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 их 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.

*Ученик 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, называть 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***

*Ученик 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.

*Ученик 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

Ученик 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 и умение последовательно чередовать их 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 футбол в условиях учеб­ной и игровой деятельности;
* 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.

Ученик 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.

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса должны:**

**ЗНАТЬ:**

**Легкая атлетика**

* правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
* наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
* наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
* величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
* правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

Гимнастика

* сведения о значении гимнастических упражнений для формирования и сохранения правильной осанки;
* упражнения, направленные на развитие силовых способностей и гибкости, их значение для укрепления здоровья;
* правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
* правила техники безопасности во время занятий по гимнастике;
* комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
* терминологию, основы техники и правила выполнения гимнастических упражнений;
* основы индивидуального контроля за состоянием организма.

**Баскетбол**

* правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
* наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
* упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
* основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
* жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

Волейбол

* правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
* наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
* упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
* основные правила соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

**УМЕТЬ:**

Легкая атлетика

* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
* технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
* ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
* с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
* прыгать в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыгать в высоту с пяти шагов разбега способом «перешагивание»;
* правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и метание мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
* метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м;
* в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
* проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Гимнастика

* выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
* выполнять простейшие упражнения, направленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без предметов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
* правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
* технически правильно выполнять простейшие комбинации акробатических и гимнастических упражнений;
* устанавливать и убирать гимнастические снаряды, выполнять обязанности командира отделения (группы);
* принимать участие в соревнованиях по гимнастике;
* проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

Баскетбол

* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
* выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
* выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);
* правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
* правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
* играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
* проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол

* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
* выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
* выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
* выполнять прямой нападающий удар;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
* проводить подвижные игры с элементами волейбола.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ** уровни физической подготовленности (см. таблицы)

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - мальчики 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 10,5-11,2 |

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - девочки 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |

Уровень оценки результатов бега 500 м (мин. сек.) - 12 лет (Мальчики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| Уровень оценки результатов бега на 300 м (мин. сек.) - 12 лет (Девочки) |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |

|  |
| --- |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – мальчики - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 8,3  | 9,0-8,6 | 9,3 |
| Уровень оценки результатов челночного бега 3х10 м (сек) – девочки - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 8,8  | 9,6-9,1 | 10,0 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 1350  | 1100-1200 | 950 |
| Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего  | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 1150  | 900-1050 | 750 |

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) - мальчики - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
| Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) -мальчики - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
| Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см)- девочки - 12 лет |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) - мальчики - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) – девочки - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 16 | 9-11 | 5 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) - мальчики - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки - 12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Выше среднего | Средний | Ниже среднего |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |

**Содержание учебного предмета (68 (67[[1]](#footnote-1)) ч)**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1. Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 5 классе начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Программный материал по легкой атлетике

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений (далее и.п.), бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

1. Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Программный материал по спортивным играм

|  |  |
| --- | --- |
| Основнаянаправленность | Содержание |
| Баскетбол |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| Волейбол |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

1. Гимнастика с элементами акробатики

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

|  |  |
| --- | --- |
| Основнаянаправленность | Содержание |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |
| На овладение организаторским умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**5.** **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасностипри проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения тестового контроля используется методическое пособие: *Лях* *В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб и доп. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с., а также нормативы, приведенные в таблице ниже:

**Контрольные тесты – упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты |
|  Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,4 | 6,2 | 6,1 | 5,6 |
| Прыжок в длину с места(см)  | 130 | 143 | 166 | 125 | 138 | 161 |
| Метание набивного мяча(см) | 305 | 350 | 430 | 315 | 355 | 425 |
| Бег 1500 м(мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| Сила кисти(кг) | 16,0 | 19,0 | 25,0 | 14,0 | 17,0 | 24,0 |
| Челночный бег 4x9 м(сек) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 12,0 | 11,6 | 11,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 30 | 36 | 40 | 20 | 28 | 30 |
| Подтягивание из виса лежа (95см, 110см), (кол-во раз) | 6 | 9 | 14 | 7 | 10 | 14 |
| Наклон вперед из положения сидя (+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 70 | 80 | 90 | 40 | 60 | 100 |
| Нормы |
| Бег 60 м (сек) | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,4 |
| Бег 1500 м (мин, сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 300 | 320 | 220 | 260 | 300 |
| Прыжок в высоту (см) | 85 | 100 | 110 | 80 | 95 | 105 |
| Метание мяча 150 г(м) | 18 | 25 | 30 | 14 | 17 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Элементы****содержания** | **Домашнее задание** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 01.09 |  | Спринтер­ский бег | Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | Ком­плекс 1 |
| 2 | 03.09 |  | Спринтер­ский бег | Высокий старт (15-30м), бег по дистанции (40-50 м). Специаль­ные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результа­тов | Ком­плекс 1 |
| 3 | 08.09 |  | Спринтер­ский бег | Высокий старт (15-30 м), финиширо­вание. Пробегание3х50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Ком­плекс 1 |
| 4 | 10.09 |  | Спринтер­ский бег | Бег (60 м) на резуль­тат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге | Ком­плекс 1 |
| 5 | 15.09 |  | Прыжок в длину | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в гори­зонтальную и верти­кальную цель (1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно­-силовых качеств. Тер­минология прыжков в длину | Ком­плекс 1 |
| 6 | 19.09 |  | Прыжок в длину | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземле­ние. Метание теннис­ного мяча на заданное расстояние. Специ­альные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Терминология метания | Ком­плекс 1 |
| 7 | 22.09 |  | Прыжок в длину | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специаль­ные беговые упражне­ния. Развитие скорост­но-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Ком­плекс 1 |
| 8 | 24.09 |  | Бег на средниедистанции | Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круго­вая эстафета». Разви­тие выносливости. | Ком­плекс 1 |
| 9 | 29.09 |  | Бег на средниедистанции | Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круго­вая эстафета». Разви­тие выносливости | Комплекс1 |
| 10 | 01.10 |  | Бег по пересечен­ной мест­ности | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливо­сти. Терминология кроссового бега | Ком­плекс 1 |
| 11 | 06.10 |  | Бег по пересечен­ной мест­ности | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препят­ствий. Спортивная иг­ра «Лапта». Развитие выносливости | Ком­плекс 1 |
| 12 | 08.10 |  | Бег по пересечен­ной мест­ности | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости. Ва­риативность видов спорта | Комплекс 1 |
| 13 | 13.10 |  | Бег по пересечен­ной мест­ности | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Разви­тие выносливости | Ком­плекс 1 |
| 14 | 15.10 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препят­ствий. Спортивная иг­ра «Лапта». Развитие выносливости. Культу­ра поддержки команд | Ком­плекс 1 |
| 15 | 20.10 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Равномерный бег (18 мин). Бег по пере­сеченной местности. Преодоление препят­ствий. Спортивная иг­ра «Лапта». Развитие выносливости | Ком­плекс 1 |
| 16 | 22.10 |  | Висы.Строевыеупражне­ния | Строевой шаг, размы­кание и смыкание на месте. Подъем пере­воротом в упор. ОРУ на месте без предме­тов. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей. Техника безопасности на уро­ках гимнастики | Ком­плекс 1 |
| 17 | 05.11 |  | Висы. Строевыеупражне­ния | Строевой шаг, размы­кание и смыкание на месте. Подъем пере­воротом в упор. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых спо­собностей. Значение гимнастических упраж­нений для развития силовых способностей | Ком­плекс 1 |
| 18 | 10.11 |  | Висы. Строевыеупражне­ния | Строевой шаг, размы­кание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъ­ем переворотом в упор. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). ОРУ с гим­настической палкой. Развитие силовых способностей | Ком­плекс 2 |
| 19 | 12.11 |  | Висы. Строевыеупражне­ния | Выполнение на техни­ку подъема переворо­том в упор. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). Вы­полнение подтягива­ний в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической пал­кой. Развитие силовых способностей | Ком­плекс 2 |
| 20 | 17.11 |  | Опорныйпрыжок.Строевыеупражне­ния | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимна­стической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно­силовых способностей | Ком­плекс 2 |
| 21 | 19.11 |  | Опорныйпрыжок.Строевыеупражнения | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражне­ния на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Ком­плекс 2 |
| 22 | 24.11 |  | Опорныйпрыжок.Строевыеупражне­ния | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимна­стической скамейке. Развитие скоростно­силовых способностей | Ком­плекс 2 |
| 23 | 26.11 |  | Опорныйпрыжок.Строевыеупражне­ния | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимна­стической скамейке. Развитие скоростно­силовых качеств. Раз­личие в подходе между профессиональным и любительским спортом | Ком­плекс 2 |
| 24 | 01.12 |  | Опорныйпрыжок.Строевыеупражне­ния | Выполнение прыжка ноги врозь на оценку. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упраж.). Развитие скоростно-силовых способностей | Ком­плекс 2 |
| 25 | 03.12 |  | Акроба­тика.Лазание | Кувырок вперед, на­зад, стойка на лопат­ках. Выполнение ком­бинации - два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Лазанье по ка­нату в три приема. Развитие координаци­онных и силовых спо­собностей. Церемония награждения (цель проведения церемо­ний, церемония откры­тия, правила проведе­ния, церемония закры­тия) | Ком­плекс 2 |
| 26 | 08.12 |  | Акробати­ка. Лаза­ние | Два кувырка вперед слитно. Мост из поло­жения стоя, с помо­щью. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных спо­собностей. Как подво­дятся итоги соревно­ваний | Ком­плекс 2 |
| 27 | 10.12 |  | Акробати­ка. Лаза­ние | Кувырок вперед и на­зад. ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приема. Подвиж­ная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | Ком­плекс 2 |
| 28 | 15.12 |  | Акробати­ка. Лаза­ние | Выполнение комбина­ции из разученных элементов. Выполне­ние комбинации ОРУ с мячом. Лазанье по ка­нату в два приема. Развитие координаци­онных способностей | Ком­плекс 2 |
| 29 | 17.12 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах и над со­бой. Прием передачи мяча снизу двумя ру­ками в парах. Эстафе­ты. Игра по упрощен­ным правилам. Техни­ка безопасности | Ком­плекс 2 |
| 30 | 22.12 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через зо­ну и над собой. Прием мяча снизу двумя ру­ками в парах через зо- ну. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Индивиду­альный подход к заня­тиям спортом, исходя из физических особен­ностей ребенка | Ком­плекс 3 |
| 31 | 24.12 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах и тройках через зону, через сет­ку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сет­ку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 32 | 29.12 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах, тройках через зону и в зоне, через бетку. Прием мяча снизу двумя ру­ками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упро­щенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 33 | 14.01 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сни­зу двумя руками в па­рах. Эстафеты. Ниж­няя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 34 | 19.01 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 35 | 21.01 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сни­зу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Позиционное нападе­ние 6-0. Игра по упро­щенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 36 | 26.01 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах в зоне и через зону. Прием мя­ча снизу двумя руками после подачи. Эстафе­ты. Комбинации из ра­зученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Так­тика свободного напа­дения. Игра по упро­щенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 37 | 28.01 |  | Волейбол | Стойки и передвиже­ние игрока. Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах в зоне и через зону. Прием мя­ча снизу двумя руками в парах и после пода­чи. Эстафеты. Комби­нации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Комплекс 3 |
| 38 | 02.02 |  | Волейбол | Комбинация из разу­ченных элементов пе­редвижений (переме­щения в стойке, оста­новки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя ру­ками после подачи. Эстафеты. Комбина­ции из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой напа­дающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Ком­плекс 3 |
| 39 | 04.02 |  | Волейбол | Перемещение в стой­ке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над со­бой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Ком­плекс 3 |
| 40 | 09.02 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини­баскетбол. Развитие координационных спо­собностей. Правила игры в баскетбол | Комплекс 3 |
| 41 | 11.02 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Пере­дача мяча двумя руками от груди в дви­жении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.Игра в мини-баскет­бол. Развитие коорди­национных способно­стей. Правила игры в баскетбол | Ком­плекс 3 |
| 42 | 16.02 |  | Баскетбол | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Оста­новка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини­баскетбол. Развитие координационных спо­собностей. Правила иг­ры в баскетбол | Ком­плекс 3 |
| 43 | 18.02 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя ша­гами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение, пе­редача, бросок. Игра в мини-баскетбол, Развитие координаци­онных способностей | Ком­плекс 3 |
| 44 | 23.02 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя ша­гами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов: ведение, пе­редача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | Ком­плекс 3 |
| 45 | 25.02 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терми­нология баскетбола | Ком­плекс 3 |
| 46 | 02.03 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие коорди­национных способно­стей | Ком­плекс 3 |
| 47 | 04.03 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с изменением на­правления. Бросок мя­ча одной рукой от пле­ча в движении после ведения мяча. Пере­дача мяча двумя рука­ми от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Разви­тие координационных способностей | Ком­плекс 3 |
| 48 | 09.03 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с изменением на­правления. Бросок мя­ча одной рукой от пле­ча в движении после ведения мяча. Пере­дача мяча двумя рука­ми от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2x2, 3x3. Развитие координаци­онных способностей | Комплекс 3 |
| 49 | 11.03 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игррка. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после останов­ки. Передачи мяча дву­мя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападе­ние 5:0. Развитие координационных способностей | Ком­плекс 3 |
| 50 | 16.03 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с пассивным со­противлением защит­ника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после останов­ки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позици­онное-нападение через заслон. Развитие координационных способностей | Ком­плекс 3 |
| 51 | 18.03 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с пассивным со­противлением защит­ника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после останов­ки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позици­онное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | Ком­плекс 3 |
| 52 | 01.04 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча ^пассивным со­противлением защит­ника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после оста­новки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Пози­ционное нападение через заслон. Разви­тие координационных способностей | Ком­плекс 3 |
| 53 | 06.04 |  | Баскетбол | Стойка и передвиже­ние игрока. Ведение мяча с пассивным со­противлением защит­ника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после оста­новки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Напа­дение быстрым про­рывом 2x1. Развитие координационных способностей | Ком­плекс 4 |
| 54 | 08.04 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препят­ствий. Спортивная иг­ра «Футбол». Развитие выносливости. Терми­нология кроссового бега. ТБ на уроках кроссовой подготовки | Ком­плекс 4 |
| 55 | 13.04 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препят­ствий. Спортивная иг­ра «Футбол». Развитие выносливости | Ком­плекс 4 |
| 56 | 15.04 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препят­ствий. Спортивная иг­ра «Футбол». Развитие выносливости. | Ком­плекс **4** |
| 57 | 20.04 |  | Бег по пе­ресеченной местности | Равномерный бег по пересеченной местно­сти (18 мин). Преодо­ление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости | Ком­плекс 4 |
| 58 | 22.04 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Равномерный бег по пересеченной местно­сти (19 мин). Преодо­ление препятствий. Спортивная игра «Футбол». .Развитие выносливости. | Ком­плекс 4 |
| 59 | 27.04 |  | Бег по пе­ресечен­ной мест­ности | Бег на 2000 м. Разви­тие выносливости. Спортивная игра «Футбол». | Ком­плекс 4 |
| 60-61 | 29.0404.05 |  | Бег насредниедистанции | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ, Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Ком­плекс 4 |
| 62 | 06.05 |  | Спринтер­ский бег | Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение ре­зультатов в спринтер­ском беге. Различие видов спорта по достижению результатов | Ком­плекс 4 |
| 63-64 | 11.0513.05 |  | Спринтер­ский бег | Бег (60 м) на резуль­тат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | Комплекс 4 |
| 65 | 18.05 |  | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешаги­вания», подбор разбе­га и отталкивание, ме­тание теннисного мяча с 3-5 шагов на задан­ное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила сорев­нований в прыжках в высоту. Деление видов спорта по признакам | Ком­плекс 4 |
| 66 | 20.05 |  | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешаги­вания», переход через планку, метание тен­нисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила сорев­нований в метании | Ком­плекс 4 |
| 67 | 25.05 |  | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешаги­вания», приземление, метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Ком­плекс 4 |
| **ИТОГО: 67 часов** |

ПРИМЕЧАНИЕ

1 час физической культуры в 6 классе, приходящийся на праздничный день 23.02, провести дополнительно в день отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).

1. С учетом годового календарного учебного графика программа по физической культуре в 6 классе сокращена с 68 часов до 67 за счет объединения тем «Бег на средние дистанции» (вместо 2-х часов – 1 час). [↑](#footnote-ref-1)