

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Суховская средняя общеобразовательная школа

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла протокол №1 от 31.08.2022 г	<b>СОГЛАСОВАНО</b> на заседании методического совета протокол №1 от 31.08.2022 г	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказ №78 от 01.09.2022 г
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре 6 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич

Наименование рабочей программы	Аннотация к рабочей программе
<p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура» Класс «б» ФГОС ООО</p>	<p><b>Рабочая программа составлена на основе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультуре;</li> <li>- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;</li> <li>- требований Основной образовательной программы ООО МБОУ Суховской СОШ;</li> <li>- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ</li> </ul>
	<p><b>Учебники:</b></p> <p>Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. – М.: Просвещение, 2020</p>
	<p><b>Количество часов:</b> рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 69 часов в год</p>
	<p><b>Цели программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>

# 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, накоплению 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 профессионально-прикладной 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 сорев-

нования 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 пробежать 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 x 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**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
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**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
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)**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
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)**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	0,58-1,03	1,04-1,12	1,13-1,10

#### **Уровень оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек) – мальчики - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	8,3	9,0-8,6	9,3

#### **Уровень оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек) – девочки - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	8,8	9,6-9,1	10,0

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	1350	1100-1200	950

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	1150	900-1050	750

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

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	178-200	158-177	130-157

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	166-194	146-165	118-145

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) - мальчики - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	396-450	332-395	238-331

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) - девочки - 12 лет**

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	348-422	297-347	222-296

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

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
12 лет	10	6-8	2

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

<b>Возраст</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>
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 (69 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 0 °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.

### 2. 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

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
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 (1х1 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 упраж-

	нений; 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

### 3. 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

Основная направленность	Содержание
<b>Баскетбол</b>	
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 коор-	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

динационных способностей	
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
<b>Волейбол</b>	
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-волейбола Игры 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 нападе-

	нии 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

#### 4. Гимнастика с элементами акробатики

##### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
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 ног, 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 вися 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

	дой 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 безопасности при 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 4х9 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
<b>Нормы</b>						
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	05.09		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. Пробегание 3х50 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Комплекс 1
4	12.09		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 (1х1) 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	26.09		Бег на средние дистанции	Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Комплекс 1
9	29.09		Бег на средние дистанции	Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Комплекс 1
10	03.10		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	10.10		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	17.10		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	03.11		Висы. Строевые упражнения	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	07.11		Висы. Строевые упражнения	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. Строевые упражнения	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	14.11		Висы. Строевые упражнения	Выполнение на технику подъема переворотом в упор. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). Выполнение подтягиваний в виси. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
20	17.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие	Комплекс 2

				скоростносиловых способностей	
21	21.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	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		Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростносиловых способностей	Комплекс 2
23	28.11		Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Различие в подходе между профессиональным и любительским спортом	Комплекс 2
24	01.12		Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнение прыжка ноги врозь на оценку. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упраж.). Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2
25	05.12		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	12.12		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	19.12		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 дву-	Комплекс 3

				мя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Индивидуальный подход к занятиям спортом, исходя из физических особенностей ребенка	
31	26.12		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 сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3
33	16.01		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	23.01		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	30.01		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. Эстафе-	Комплекс 3

				ты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
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	06.02		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	13.02		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	20.02		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 минибаскетбол, 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 минибаскетбол. Развитие координационных	Комплекс 3

				способностей	
45	27.02		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 2х2, 3х3. 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 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
47	06.03		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 2х2, 3х3. 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 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
49	13.03		Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. 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	20.03		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	23.03		Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя рука-	Комплекс 3

				ми от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	
53	03.04		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 2х1. Развитие координационных способностей	Комплекс 4
54	06.04		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	10.04		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Комплекс 4
56	13.04		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Комплекс 4
57	17.04		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Комплекс 4
58	20.04		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Комплекс 4
59	24.04		Бег по пересеченной местности	Бег на 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол».	Комплекс 4
60-61	27.04 01.05		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ, Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Комплекс 4
62	04.05		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	08.05 11.05		Спринтерский бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Комплекс 4
65	15.05		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 вы-	Комплекс 4

				соту. Деление видов спорта по признакам	
66	18.05		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	22.05		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
68-69	25.05 29.05			Подвижные и спортивные игры	
<b>ИТОГО: 69 часов</b>					

#### ПРИМЕЧАНИЕ

2 часа физической культуры в 6 классе, приходящиеся на праздничные дни 23.02 и 01.05, провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).