

РАССМОТРЕНО
школьным методическим
объединением

Протокол №347 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УВР

Протокол №347 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директором

_____ Младенцева Т.П

Приказ №347 от 31.08.03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 6 КЛАССА

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:

учитель физической культуры
Маркова Екатерина Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ХМР СОШ п.Луговской примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по предмету физическая культура: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2019 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: для общеобразовательных организаций. Под редакцией М. Я. Виленского. – М: Просвещение 2019г.

На изучение предмета физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю 105 часа в год.

Цели и задачи освоения учебного предмета:

Цель рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Межпредметные связи осуществляются посредством опоры данного предмета на такие предметы как ОБЖ, биология, история.

Формы контроля знаний, умений, навыков (детально приводится в КТП):

- текущий (сдача нормативов, тестирование)
- промежуточный (по итогам года).

Форма промежуточной аттестации:

- итоговый зачет

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Учащийся 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 6 класса 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, 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

Учащийся 6 класса 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 учётом 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.

Учащийся 6 класса 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, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 6 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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);

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел. Знания о физической культуре (8 часов)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел. Физическое совершенствование (90 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 часа)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (88 часов)

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	8ч.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе	Тестирование «Знания о физической

		<p>Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>	культуре
Способы двигательной физкультурной деятельности	7ч	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих</p>	1 Тестирование «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

		<p>упражнений. Соблюдают правила безопасности. Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга.</p> <p>Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>90 ч 2ч</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>Уметь ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Развивать моральную сознательность и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора.</p> <p>Уметь развивать мотивы и интересы своей</p>	<p>Тестирование «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</p>	<p>88ч 18ч+ (7ч вар.)</p>	<p>познавательной деятельности.</p> <p>Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику бега по пересеченной местности. Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки.</p> <p>Соблюдают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях.</p> <p>Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий.</p>	<p>Сдача нормативов «Бег 60м» «Бег 1500м» «Прыжок в длину с места»</p>
--	---	--	--

Гимнастика	18ч	<p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Сдача нормативов «Подтягивание» «Прыжки со скакалкой»</p>
------------	-----	--	---

		Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности	
Спортивные игры	18ч 10ч.(вар.)		
Футбол	9ч	Футбол. Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
Волейбол	11ч	Волейбол. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Овладеют основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	

Баскетбол	8ч	<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Баскетбол Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
Лыжи	15ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>	<p>1 Сдача норматива «Бег на лыжах 2 км»</p>

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
<p>Прикладно-ориентированная подготовка</p>	<p>2ч</p>	<p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>Овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Уметь определять способы действия предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<p>Тестирование «Прикладно-ориентированная подготовка»</p>
<p>Итого</p>	<p>102</p>		

В результате освоения физической культуры выпускник 6 класса должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»-двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том что, обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом

Примерные учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

6 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 1500м, мин	7.40	8.00	8.10	8.15	8.30	8.50
Бег 60 м, секунд	9.7	10.4	11.10	10,2	10.6	11.5
Прыжки в длину с места	184	160	144	179	145	139

Подтягивание на высокой перекладине	9	5	4	15	7	6
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	85	84	115	96	95

Календарно-тематическое планирование 6 класс

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
2		Знания о физической культуре
01.09		История физической культуры. Страницы истории.
05.09		История физической культуры.
11		Лёгкая атлетика
07.09		Инструктаж по Т.Б. Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.
08.09		Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50 м.
12.09		Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 50 м.
14.09		Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 м. Сдача норматива
15.09		Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
19.09		Овладение техникой длительного бега. Бег 1500 м. Сдача норматива
21.09		Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
22.09		Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Сдача норматива
26.09		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
28.09		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
29.09		Развитие скоростных способностей. Эстафеты.
11		Спортивные игры (волейбол)
3.10		Инструктаж по Т.Б. Основные приемы игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
5.10		Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
6.10		Освоение техники приёма и передач мяча. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
10.10		Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.
12.10		Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

13.10	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
17.10	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
19.10	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.
20.10	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
24.10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей.
26.10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.
2	Знания о физической культуре
27.10	Физическая культура (основные понятия).
7.11	Физическая культура (основные понятия).
2	Способы физкультурной деятельности
9.11	Оценка эффективности занятий.
10.11	Самостоятельные занятия.
18	Гимнастика с основами акробатики
14.11	Инструктаж по Т.Б. Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
16.11	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
17.11	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.
21.11	Освоение и совершенствование висов и упоров.
23.11	Освоение и совершенствование висов и упоров.
24.11	Освоение и совершенствование висов и упоров.
28.11	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
30.11	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
01.12	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
05.12	Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.
07.12	Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.
08.12	Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.
12.12	Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.
14.12	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической стенке.
15.12	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату.

19.12	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание. Сдача норматива
21.12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Сдача норматива
	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Сдача норматива наклон вперед.
5	Способы физкультурной деятельности
26.12	Самостоятельные занятия.
28.12	Самостоятельные занятия.
29.12	Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.
12.01	Самонаблюдение и самоконтроль. Тестирование по разделу «Способы физкультурной деятельности»
15	Лыжные гонки
13.01	Инструктаж по Т.Б. Освоение техники лыжных ходов.
14.01	Освоение техники лыжных ходов.
19.01	Освоение техники лыжных ходов.
20.01	Освоение техники лыжных ходов.
21.01	Освоение техники лыжных ходов.
26.01	Освоение техники лыжных ходов.
27.01	Освоение техники лыжных ходов.
28.01	Освоение техники лыжных ходов.
02.02	Освоение техники лыжных ходов.
03.02	Освоение техники лыжных ходов.
04.02	Освоение техники лыжных ходов.
09.02	Освоение техники лыжных ходов.
10.02	Освоение техники лыжных ходов.
11.02	Освоение техники лыжных ходов.
16.02	Освоение техники лыжных ходов. Сдача норматива
2	Прикладно-ориентированная подготовка
17.02	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
18.02	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Тестирование по разделу «Прикладно-ориентированная подготовка»
8	Спортивные игры (баскетбол)
24.02	Инструктаж по Т.Б. Основные приемы игры. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

25.02	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника
02.03	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
03.03	Овладение техникой бросков мяча. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины-3,60 м.
04.03	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
09.03	Освоение тактики игры. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций.
10.03	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
11.03	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
16.03	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
17.03	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Тестирование по разделу «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
2	Знания о физической культуре
18.03	Физическая культура человека.
23.03	Физическая культура человека.
9	Спортивные игры (Футбол)
24.03	Инструктаж по Т.Б. Основные приемы игры в футбол.
25.03	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.
06.04	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.
07.04	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники.
08.04	Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.
13.04	Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.
14.04	Закрепление технике владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
15.04	Закрепление технике перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
20.04	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

14	Легкая атлетика
21.04	Инструктаж по Т.Б. Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 50 м.
22.04	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 м. Сдача норматива
27.04	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
28.04	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
29.04	Итоговый зачет
04.05	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
05.05	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега.
06.05	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега.
11.05	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
12.05	Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.
13.05	Овладение техникой длительного бега. Бег на 1500 м. Сдача норматива
18.05	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.
19.05	Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.
20.05	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением.
2	Знания о физической культуре
25.05	Физическая культура человека.
26.05	Физическая культура человека.