

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 174  
Центрального района Санкт-Петербурга.  
Протокол от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 174  
Центрального района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2021 г  
приказом от «01» сентября 2021 г. № 60

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности»  
Основное общее образование  
(уровень образования)  
для 6 класса  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчик:**  
Каменнова Ксения Олеговна,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" для 6 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, Учебным планом основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год для 5-6 классов, Календарным учебным графиком Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, Программой развития Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2020-2025 гг. «Повышение качества образования в рамках решения региональных и федеральных проектов Национального проекта «Образование», на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Изучение физической культуры в 6 классе осуществляется в рамках базового курса и рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **Используемый учебно-методический комплект**

Для реализации программногo содержания в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014. Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделено время как в процессе уроков.

Данная программа подразумевает классно-урочную систему организации учебного процесса с системой консультаций, самостоятельной работы обучающихся с использованием современных компьютерных технологий. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

#### **В состав УМК входят**

- Учебник – Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014.; - Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2014. - Рабочая программа на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2012г.).

#### **Электронные ресурсы**

- <http://www.ege.edu.ru/>
- <http://pedsovet.ru/>
- <https://kopilkaurokov.ru/>
- <https://multiurok.ru/>
- <http://spo.1september.ru/urok/>

- <http://www.olympic.ru/>
- <http://news.sportbox.ru/>
- <https://pedportal.net/>
- <http://www.gto.ru/>

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты 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 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 в области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание тем учебного курса «Физическая культура»**

#### ***Знания о физической культуре***

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

### ***Физическая нагрузка и способы её дозирования.***

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров:* мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

## Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

### Формы и порядок текущего контроля

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке в форме опроса, проверки домашнего задания, контрольных и тестов в течение года. Форма учета достижений обучающихся – урочная деятельность, а также внеурочная деятельность: участие в конкурсах, олимпиадах, творческих мероприятиях, соревнованиях.

### Критерии оценивания обучающихся по формам работ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<u>Учащийся умеет:</u> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	<u>Учащийся:</u> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	<u>Учащийся:</u> Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	<u>Учащийся</u> не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---------------------------------	--	--	--

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

***Оценивание обучающихся освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё.***

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания докладов (4-5 кл. в объеме 3 страницы), рефератов (6-11 кл. в объеме 5-7 страниц).

***Критерии оценивания теоретических знаний***

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

**Оценка 5:** За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

**Оценка 4:** За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

**Оценка 3:** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

**Оценка 2:** За незнание материала программы

**Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре в 6 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1.</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	
<b>2.</b>	Основы знаний о физической культуре	<b><i>В процессе урока</i></b>
<b>3.</b>	Спортивные игры (футбол)	<b>6</b>
<b>4.</b>	Спортивные игры (волейбол)	<b>15</b>
<b>5.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>21</b>
<b>6.</b>	Легкая атлетика	<b>34</b>
<b>7.</b>	Кроссовая подготовка	<b>5</b>
<b>8.</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	
<b>9.</b>	Спортивные игры (баскетбол)	<b>21</b>

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

### **Знания о физической культуре**

#### 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной 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, принёсших 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **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 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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 лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать.**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, (сек.)	9,2	10,2
<b>Силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
<b>Выносливость</b>	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
<b>Координация</b>	Последовательное выполнение пяти кувыркков, слитно	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Вид контроля
	План	Факт		
<b>Легкая атлетика (18 ч)</b>				
1.			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры	Ур
2.			Спринтерский бег.	Ур
3.			Стартовый разгон.	Ур
4.			Развитие скоростных способностей.	Ур
5.			Высокий старт	Ур
6.			Развитие скоростных способностей.	Ур
7.			Совершенствование техники спринтерского бега	Ур
8.			Спринтерский бег, эстафетный бег	Ур
9.			Развитие скоростных способностей	Ур
10.			Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	Ур
11.			Метание малого мяча в цель и на дальность	Ур
12.			Кроссовая подготовка	Ур
13.			Развитие выносливости	Ур
14.			Челночный бег 3×10 метров.	Ур
15.			Развитие силовой выносливости	Ур
16.			Развитие выносливости	Ур
17.			Развитие выносливости	Ур
18.			Эстафеты с элементами легкой атлетики	Ур
<b>Спортивные игры: Футбол (6 часов)</b>				
19.			Инструктаж по ТБ на уроке по спортивным играм. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов в футболе	Ур
20.			Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Ур
21.			Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Пли	Ур
22.			Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Пли	Ур
23.			Овладение техникой ударов по мячу. Пли	Ур
24.			Эстафеты с элементами футбола.	Ур
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>				
25.			ТБ при занятии гимнастикой. Пли	Ур
26.			Освоение акробатических упражнений.	Ур
27.			Кувырок вперед и назад	Ур
28.			Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Ур
29.			Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.	Ур
30.			Страховка и помощь во время занятий.	Ур
31.			Акробатические комбинации.	Ур

32.			Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Ур
33.			Техника опорного прыжка на гимнастического «козла»	Ур
34.			Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	Ур
35.			Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла»	Ур
36.			Развитие двигательного качества гибкость.	Ур
37.			Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Ур
38.			Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Ур
39.			Упражнения в равновесии.	Ур
40.			Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Ур
41.			Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Ур
42.			Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Ур
43.			Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	Ур
44.			Лазанье по горизонтальной лестнице.	Ур
45.			Эстафеты с элементами гимнастики	Ур
<b>Спортивные игры (волейбол) 15 часов</b>				
46.			ТБ по разделу волейбол.	Ур
47.			Совершенствование стойки волейболиста.	Ур
48.			Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Ур
49.			Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Учебная игра.	Ур
50.			Техника приема и передачи мяча снизу.	Ур
51.			Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра	Ур
52.			Совершенствование нижней прямой подачи.	Ур
53.			Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	Ур
54.			Совершенствование технических действий волейбола.	Ур
55.			Развитие двигательных качеств	Ур
56.			Урок-соревнование.	Ур
57.			Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Ур
58.			Освоение техники прямого нападающего удара.	Ур
59.			Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Ур
60.			Урок – соревнование. Игра в волейбол	Ур
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>				
61.			Кроссовая подготовка. Кросс до 15 минут.	Ур

62.			Развитие скоростно – силовых качеств. ПЛи	Ур
63.			Техника бега на длинные дистанции	Ур
64.			Техника бега на средние дистанции	Ур
65.			Развитие выносливости.	Ур
<b>Спортивные игры (баскетбол - 21 час)</b>				
66.			ТБ по разделу баскетбол. ПЛи	Ур
67.			Техника ведения мяча змейкой.	Ур
68.			Совершенствование техники передачи мяча.	Ур
69.			Совершенствование передачи от груди.	Ур
70.			Совершенствование передачи одной рукой от плеча на месте и в движении	Ур
71.			Совершенствование техники бросков в кольцо.	Ур
72.			Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Ур
73.			Скоростно-силовая подготовка.	Ур
74.			Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	Ур
75.			Эстафеты с элементами баскетбола	Ур
76.			Силовая подготовка. Учебная игра	Ур
77.			Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	Ур
78.			Прыжковая подготовка. Учебная игра	Ур
79.			Броски по кольцу. Учебная игра	Ур
80.			Упражнения на развитие ловкости.	Ур
81.			Эстафеты с элементами баскетбола	Ур
82.			Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	Ур
83.			Прыжковая подготовка.	Ур
84.			Освоение тактики игры	Ур
85.			Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Ур
86.			Эстафеты с элементами баскетбола	Ур
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>				
87.			ТБ на занятиях легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Ур
88.			Техника бега на длинные дистанции.	Ур
89.			Технику бега на средние дистанции	Ур
90.			Развитие выносливости. ПЛи	Ур
91.			Бег на 500 м.	Ур
92.			Развитие выносливости	Ур
93.			Стартовый разгон.	Ур
94.			Техника старта с опорой на одну руку.	Ур
95.			Бег 60 м. на результат.	Ур
96.			Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Ур
97.			Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Ур

<b>98.</b>			Техника прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	Ур
<b>99.</b>			Совершенствование техники метания набивного мяча	Ур
<b>100.</b>			Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Ур
<b>101.</b>			Метание набивного мяча на результат.	Ур
<b>102.</b>			Эстафетный бег. Подвижные игры	Ур