

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО  
Гордеев Ю.В./  
Протокол №  
25 «августа 2020 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УР  
Чернова Н.Н./  
25 августа 2020 г.



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
в 6 классе**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хузангаевская средняя общеобразовательная школа Алькеевского муниципального района РТ**

**Составитель: Медиков А.И.  
Учитель физической культуры**

**Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от « 25 » августа 2020г.  
Введено в действие приказом  
№ 59  
от « 25 » августа 2020г.**

**2020- 2021 учебный год**

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре 6 классе рассчитана на 35 учебных часов 3 час в неделю.  
Учебник Физическая культура для 5-11 класса под ред В.И.Ляха, А.А.Зданевича. М.: Просвещение,

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура в 6 классе**

### **Предметные**

Учащиеся научатся.

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Метапредметные**

Учащиеся научатся.

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;
- умение строить логическое доказательство.

### **Учебные нормативы**

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
3	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6

7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20	21	17	14
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	лёжа(раз) 15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин, сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

## Содержание учебного курса «Физическая культура» в 6 классе

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

#### **1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

#### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

#### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

#### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости.

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики.

#### **1.8. Лыжная подготовка.**

Попеременный двухшажный ход; Одновременный бесшажный ход; Одновременный двухшажный ход; коньковый ход; спуски в основной стойке.

**1.9. Бадминтон**

**1.10 . Мини-футбол.**

Стока игрока, передвижения; ведение удары по воротам;

**1.11. Плавание.**

кроль на груди в полным координации; повороты на груди и на спине.