

**I. Рабочая программа  
основного общего образования,  
основного общего образования по учебному предмету  
«Физическая культура »**

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» для 6 класса разработана  
*в соответствии с:*

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Республики Татарстан от 22.07.2013 г. №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 г. № 1089;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 №373;
- Письмом Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах»;
- Приказом Миробрнауки России от 3 июня 2008 г. №164;
- Локальным актом «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, модуля, занятия внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении **Приволжского района г. Казани Республики Татарстан**», утвержденным приказом директора МБОУ «Школа №88»  
№99 от 27.08.2016;
- Учебным планом основного общего образования на 4 года (основного общего образования на 5 лет) на 2016-2017 учебный год и календарным учебным графиком, утвержденными приказом директора МБОУ «Школа №88»  
№99 от 27.08.2016;  
на основе требований к содержанию и результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования (основного общего образования) МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани района Республики Татарстан», утвержденной приказом №106 от 26.08.2016.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа реализуется с использованием УМК А.П, Матвеева. Москва, 20\_\_\_\_ г."Просвещение"\_\_\_\_ с.из перечня, утвержденного приказом директора МБОУ «Школа №88» № 99 от 27.08.2016.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

*Структура и содержание учебной программы.* Программа состоит из разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент);  
«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры»,

«Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения I физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных и народных игр «Лапта»).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

#### **Учащиеся 6 класса должны Знать**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать Таблица оценки результатов учащихся 11-12 лет (девочки)**

Баллы	Бег 60 м	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	отжимание	Прыжки в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Метание мяча на дальность	Бег на коньках 100 м	Бег на лыжах 2 км	Бег 1500 м	Стрельба из пневматической винтовки
5	<b>10,8</b>	17	14	165	Достать пол ладонями	22	Преодолела дистанцию	13.50	8.00	20
4	<b>11,2</b>	11	8	145		18		14.30	8.35	15
3	<b>11,4</b>	9	7	140	Касание пола пальцами рук	14	Преодолела дистанцию с помощью партнера	14.50	8.55	10
2	<b>11,5 и более</b>	8 и менее	6 и менее	139 и менее		13 и менее		14.51 и более	8.56 и более	9 и менее

**Таблица оценки результатов учащихся 11-12 лет (мальчики)**

Баллы	Бег 60 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	отжимание	Прыжки в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Метание мяча на дальность	Бег на коньках 100 м	Бег на лыжах 2 км	Бег 1500 м	Стрельба из пневматической винтовки
5	<b>10,6</b>	7	20	175	Достать пол ладонями	34	Преодолел дистанцию	13.00	7.10	20
4	<b>10,8</b>	4	14	160		28		13.50	7.55	15
3	<b>11,0</b>	3	12	150	Касание пола пальцами рук	25	Преодолел дистанцию с помощью партнера	14.10	8.35	10
2	<b>11,1 и более</b>	2 и менее	11 и менее	149 и менее		24 и менее		14.11 и более	8.36 и более	9 и менее

## **Содержание учебного предмета:**

Распределение учебного времени

Прохождения программного материала по физической культуре

В 6-х классах по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков  1,7,11,14,17 18,19.	28, 42.		49, 63, 73.	79,87,97.
2	Гимнастика	14		14 28 - 41		
3	Подвижные игры и игра «Лапта»	20	8 11 - 18		6 73 - 78	6 97 - 102
4	Легкая атлетика	20	10 1 - 10			10 87 - 96
5	Лыжная подготовка	14			14 49 - 62	
6	Баскетбол	9	9 19 - 27			
7	Волейбол	25		7 42 - 48	10 63 - 72	8 79 - 86
	Итого	102	27	21	30	24

Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена

В их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы

И символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыхам, Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

*Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

Развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения, сидя, поднимание ног из положения виса;

Развитие быстроты — ловля падающей линейки, демпинги-тест, бег с максимальной скоростью;

Развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

Развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

Развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкрутят рук с гимнастической палкой назад и вперед.

#### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.* Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат «вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): *поворот* на носках в полу присед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стоики поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъём в упор с прыжка, перемахни левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: насок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); насок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол.* Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки  
Игра «Лапта». Правила игры в «Лапту» Удары по мячу: снизу, сверху, сбоку с собственного подбрасывания. Удары по мячу с набрасыванием партнёром. Ускорения и пробежки. Ловля мяча с подачи. Опаливания (метание по движущей цели). Игры: «В четыре стойки», игра «Лапта» эстафеты, «Пробежки под обстрелом». Упражнения общей физической подготовки

## **Календарно – тематическое планирование для учащихся 6 класса на I учебную четверть**

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. История зарождения легкой атлетики.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Ведение дневника самонаблюдения: регистрация показателей физической подготовки

Но мер Уро ка	Тема урока	Содержание учебного материала	Дата		Примечания
			Плани- руемая	Факти- ческая.	
1	Основы знаний. Старт с опорой на одну руку	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Совершенствовать технику высокого старта. Изучить старт с опорой на одну руку с последующим ускорением до 30 -40м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.			
2	Старт с опорой на одну руку, бег с ускорением до 30 метров	Продолжить изучение техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением 40–50 м. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростная – силовых качеств. Эстафеты. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.			
3	Метание мяча по движущейся мишени	Совершенствовать старт с опорой на одну руку, бег с ускорением 60 м. Изучить метание мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории банкет, мячу). Развитие скоростных качеств.			
4	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Тестирование	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Тестирование: бег 30 м, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты.			
5	Тестирование. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	Тестирование: прыжок в длину с места, бег 1000м. Игра «Вызов». Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка			
6	Прыжок	Изучить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 3 – 5 шагов разбега.			

	в длину с разбега.	Гладкий равномерный бег 500м. Продолжить изучение метания мяча по движущейся мишени.		
7	Контроль за индивидуальным физическим развитием	Продолжить изучение прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег 500м. Контроль за индивидуальным физическим развитием		
8	Прыжок В длину с разбега. Бег на средние дистанции	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Игра «Перестрелка»		
9	Метание мяча с разбега	Изучить метание мяча на дальность с 5 шагов разбега. Принять на оценку прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов».		
10	Метание мяча с разбега	Продолжить изучение метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости. История зарождения легкой атлетики. Игра «Караси и щука»		
11	Основы знаний	Ознакомить с правилами игры в лапту. Техника безопасности при занятиях в «Лапту». Игра «В четыре стойки». Развитие быстроты.		
12	Удары по мячу набрасывания партнером.	Изучить удары по мячу с набрасывания партнером. Игра «В четыре стойки». Развитие быстроты.		
13	Ускорения и пробежки	Продолжить изучение удара по мячу с набрасывания партнером. Совершенствовать ускорения и пробежки. Эстафета «Кто быстрее». «Перебежки под обстрелом».		
14	Ловля мяча с лета	Изучить ловлю мяча с лета. Совершенствовать удар по мячу. Игра «Лапта». Основы знаний: общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям ЧСС (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).		
15	Контроль за физической подготовленностью	Контроль за физической подготовленностью. Изучить броски малого мяча в цель. Продолжить изучение ловли мяча с лета. Игра «Попади мячом».		

16	Правила и технические приёмы игры «Лапта»	Продолжить изучение удара по мячу техники броска мяча в цель. Совершенствовать ловлю мяча с лета. Игра «Лапта»		
17	Развитие двигательных качеств	Повторить технику удара по мячу. Игра «Лапта». Основы знаний: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты.		
18	Развитие двигательных качеств. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	Развитие скоростно – силовых качеств. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Основы знаний: ведение дневника самонаблюдения		
19	Стойка и передвижения игрока	Правила ТБ при игре в баскетбол История зарождения баскетбола. Повторить стойку и передвижения игрока. Изучить ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра «Мяч ловец»		
20	Ведение мяча с изменением направления.	Изучение ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ловлю и передачу двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Мяч ловец».		
21	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	Повторить остановку прыжком. Продолжить изучение ведение мяча с изменением направления Совершенствовать ловлю мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Баскетбольная эстафета		
22	Ведение мяча два шага бросок	Упражнения со скакалкой. Изучить ведение мяча два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		
23	Ведение мяча два шага бросок	Продолжить изучение ведение мяча в движении два шага и бросок. Совершенствовать ловлю мяча после отскока от пола. Игра в мини-баскетбол		
24	Основные этапы развития физической культуры в России	Совершенствовать ведение мяча в движении с изменением направления. Изучить бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Основные этапы развития		

		физической культуры в России			
25	Броски мяча в корзину	Совершенствовать ведение мяча с изменением направления Продолжить изучение броска мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол 3х3.			
26	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Принять на оценку ведение мяча с изменением направления. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.			
27	Игра в мини-баскетбол 3х3,	ОРУ со скакалкой Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Помощь в судействе.			

### **Календарно – тематическое планирование для учащихся 6 класса на II учебную четверть**

**Знать:**

Гимнастика. Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка во время занятий гимнастикой. История возникновения волейбола. Правила судейства.

Культурно - исторические основы: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. История зарождения гимнастики.

Гигиенические правила: правила личной гигиены мальчиков и девочек

Ном ер Уро ка	Тема урока	Содержание учебного материала	Планиру -емая дата	Фактич еская дата	Примечания
28	Основы знаний. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Инструктаж «Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			

29	Кувырок вперед	ОРУ со скакалкой. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведению и слиянием. Кувырок вперед в группировке. Развитие гибкости.			
30	Строевой шаг. Кувырок вперед	ОРУ со скакалкой. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом. Кувырок вперед в группировке. Игра «Колдунчики».			
31	Кувырок назад. Лазанье по канату в два приема.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад до упора на колени. Кувырок вперед ноги скрытно с последующим поворотом на 180. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы.			
32	Кувырок назад. Лазанье по канату в два приема	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад до упора на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы.			
33	Акробатика. Упражнения на р/в брусьях (д)	Комплекс упр. на скамейке Кувырок назад в упор присев. Стойка на лопатках. Упражнения на р/в брусьях: наскок в упор на н/ жердь, махом назад сосок с поворотом с опорой на жердь. Лазанье по канату в два приема.			
34	Упражнения на низкой перекладине (м)	ОРУ на гимн, скамейке. Упражнения на низкой перекладине (М): подъем в упор с прыжка, перечах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на разновысоких брусьях (Д).			
35	Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимн, скамейке. Упражнения на низкой перекладине (М): подъем в упор с прыжка, перемахни левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на разновысоких брусьях (Д). Акробатическая комбинация: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед.			
36	Упражнения на параллельных брусьях (м)	Упр. в парах. Упражнения на параллельных брусьях(м): наскок в упор, ходьба на руках. Акробатическая комбинация: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед.			
37	Упражнения на параллельных брусьях (м). «Мост» из положения лежа.	Упр. в парах. Упражнения на параллельных брусьях(м): наскок в упор, сед ноги врозь; перечах во внутрь; сосок на махе назад с опорой о жердь. «Мост» из положения лежа. Упражнения в равновесии (д): ходьба с различной амплитудой движения и ускорениями, повороты и подскоки.			
38	Упражнения в равновесии (д) Акробатическая комбинация.	Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии (д): ходьба с различной амплитудой движения и ускорениями, повороты и подскоки. Упражнения на параллельных брусьях(м): наскок в упор, сед ноги врозь; перемах во внутрь; сосок на махе назад с опорой о жердь. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов.			
39	Опорный прыжок через козла. Лазание	Ритмическая гимнастика. Лазание по канату . Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» Упражнения для мышц брюшного пресса. Лазание по			

	по канату	канату			
40	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату	Ритмическая гимнастика. Лазание по канату Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» Упражнения для мышц брюшного пресса			
41	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок через козла	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя)			
42	Основы знаний	Инструктаж «Правила безопасного поведения при занятиях волейболом. Правила личной гигиены. Игра – как основное средство развития разнообразных двигательных навыков и умений. История возникновения волейбола. Развитие силовых способностей			
43	Передача мяча сверху с перемещением	ОРУ с мячом. Изучить стойку волейболиста, передвижение приставными шагами. Изучить передачу мяча сверху с перемещением. Игра «Пионербол». Развитие силовых способностей.			
44	Передача мяча сверху с перемещением	ОРУ с мячом. Продолжить изучение стойки волейболиста, передвижение приставными шагами, выход к мячу. Продолжить изучение прием и передачу и мяча сверху двумя руками после перемещения. Игра «Пионербол». Развитие быстроты.			
45	Прием мяча снизу двумя руками.	РОУ в движении. Совершенствование приема и передачи и мяча сверху двумя руками. Изучить прием мяча снизу. Развитие быстроты. Игра «Мяч в воздухе».			
46	Передача мяча из зоны в зону.	ОРУ в движении. Продолжить изучение приема мяча снизу двумя руками. Изучить передачу мяча из зоны в зону. Игра «Мяч в воздухе».			
47	Нижняя прямая подача.	ОРУ с н/мячом. Совершенствование приема и передачи и мяча сверху и снизу двумя руками. Продолжить изучение передачи мяча из зоны в зону. Изучить нижнюю прямую подачу. Игра в волейбол.			
48	Нижняя прямая подача..	ОРУ с н/ мячом. Продолжить изучение нижней прямой подачи. Передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол.			

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса на III четверть

Знать:

Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Исторические сведения о развитии лыжного спорта в России.

Терминология по лыжам. Подбор лыжного инвентаря. Помощь в судействе.

Волейбол. Терминология в избранной игре. Организация и проведение подвижных игр на основе волейбола.

Естественные основы. Физическое развитие. Основные показатели физического развития и подготовленности.

№ Уро ка	Тема урока	Содержание учебного материала	Планиру емая дата	Фактическая дата	Примечания
49	Основа знаний	Правила безопасного поведения при занятиях лыжной подготовкой. Закаливание. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Развитие выносливости.			
50	Попеременный двухшажный ход	Повторить повороты на месте переступанием. Ознакомить с переносом массы тела с одной ноги на другую в попеременном двухшажном ходе без палок. Развитие выносливости.			
51	Попеременный двухшажный ход	Строевые приемы с лыжами. Ознакомить с отталкиванием руками в попеременном двухшажном ходе. Ознакомить со спуском в основной стойке и подъемом «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км.			
52	Спуски, подъёмы	Строевые приемы с лыжами и на них. Продолжить изучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Продолжить изучение спуска в основной стойке и подъёма «ёлочкой». Развитие быстроты.			
53	Одновременный одношажный ход, подъёмы	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Ознакомить с движением туловища и постановкой полок на снег в одновременном одношажном ходе. Повторить подъемы «лесенкой», «ёлочкой». Развитие быстроты.			
54	Одновременный одношажный ход	Продолжить изучение одновременного одношажного хода. Принять на оценку технику спуска в основной стойке.			
55	Чередование ходов. Техника поворотов, торможений	Изучить передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом Техника поворотов, торможений.. Прохождение дистанции 1,5 км.			
56	Чередование ходов.	Продолжить изучение передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повторить спуски прямо и наискось и торможение «плугом». Игра «Ворота».			
57	Чередование ходов.	Совершенствование передвижения с чередованием попеременного			

	Торможение «плугом»	двуихшажного с одновременным одношажным ходом. Повторить попеременный двухшахный ход. Продолжить изучение техники торможения «плугом».			
58	Торможение «плугом»	Совершенствование техники спуска и торможения «плугом». Прохождение дистанции 2 км.			
59	Правила соревнований	Ознакомить с правилами соревнований по лыжным гонкам. Принять на оценку технику одновременного одношажного хода.			
60	Развитие двигательных качеств	Прохождение дистанции 2 км. На результат. Подвижные игры на лыжах. Эстафеты			
61	Техника выполнения спусков, подъемов	Повторить попеременный двухшажный ход Совершенствовать спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 1,5 – 2 км. Техника выполнения спусков, подъемов			
62	Развитие двигательных качеств	Прохождение дистанции 2 км. Игры на свежем воздухе.			
63	Основа знаний. Техника выполнения спусков, подъемов	Тестируя развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития. Техника выполнения спусков, подъемов			
64	Стойка волейболиста	Уметь передвигаться приставными шагами, осваивать самостоятельно.			
65	Приём и передача мяча сверху. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	Уметь владеть навыками передачи мяча сверху, направлять мяч по траектории, выявлять и устранять ошибки. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек			
66	Приём и передача мяча сверху	Уметь владеть навыками передачи мяча сверху, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.			
67	Прием и передача мяча снизу	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки.			
68	Прием и передача мяча снизу	Уметь анализировать технику приема мяча.			
69	Нижняя прямая подача	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять эмоциями.			

70	Нижняя прямая подача	Уметь выполнять подачу с 6 м., играть в три касания			
71	Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.			
72	Игра в волейбол	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, осуществлять судейство			
73	Русские народные игры	Приобщение к истокам национальной культуры посредством народных игр. Ознакомить с зазывалами. Кричали и считалками. Игры «Горелки», «Вышибало из круга».			
74	Подвижные игры разных народов.	Игры малой интенсивности во время разминки. Выбор места и игры Игра «Горелки с платочком». Литовская игра «Квадрата». Развивать ловкость.			
75	Двигательные действия народных танцев и обрядов.	ОРУ без предметов. Классификация игр. Башкирская игра «Юрта». «Бой петухов». Развитие быстроты и ловкости.			
76	Правила игры «Законы чести»	ОРУ без предметов. Ознакомить с «Законами чести». Игра «Город за городом», «квадратах». Развитие быстроты и ловкости.			
77	Развитие меткости	ОРУ со скакалкой. Игра «Город за городом» «Снайперы», Игра по выбору.			
78	Развитие быстроты и ловкости	ОРУ со скакалкой. Игры «Перестрелка», «Пионербол». Игры по выбору учащихся.			

#### **Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса на IV четверть**

Знать: Терминологию легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Технику бега с низкого старта, стартовый разгон, финиширование.

Народные и подвижные игры: организация и проведение игр и игровых заданий. Техника безопасности при занятиях подвижными и народными играми. Возникновение игр. Оздоровительное значение подвижных игр.

№ Урок а	Тема урока	Содержание учебного материала	Дата		Примечания
			Планир.	Фактич ес.	
79	Стойка волейболиста	ОРУ с мячом. Вводный инструктаж по правилам безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Повторить стойку волейболиста, передвижение приставными шагами. Игра «Мяч в воздухе». Развитие силовых способностей			

80	Приём и передача мяча сверху	ОРУ с мячом. Продолжить изучение стойки волейболиста, передвижение приставными шагами, выход к мячу. Изучить прием и передачу мяча сверху двумя руками. Игра «Передал – садись». Развитие быстроты			
81	Приём и передача мяча сверху	ОРУ в движении. Продолжить изучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование передвижения приставными шагами, выход к мячу. Развитие быстроты.			
82	Прием и передача мяча снизу	ОРУ в движении. Продолжить изучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучить прием и передачу мяча снизу. Игра «Пионербол».			
83	Прием и передача мяча снизу	ОРУ с набивным мячом. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Продолжить изучение приема и передачи мяча снизу. Игра «Пионербол».			
84	Нижняя прямая подача.	ОРУ с набивным мячом. Изучить нижнюю прямую подачу. Продолжить изучение приема и передачи мяча снизу. Учебная игра.			
85	Основы туристской подготовки	ОРУ по методу круговой тренировки. Совершенствование приема и передачи мяча снизу. Основы туристской подготовки			
86	Основы туристской подготовки	ОРУ в движении. Повторить передачу мяча сверху двумя руками. Основы туристской подготовки			
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ со скакалкой. История зарождения современных олимпийских игр. Изучить прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».			
88	Прыжок в высоту способом	ОРУ со скакалкой. Продолжить изучение прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Игра «Удочка».			
89	Прыжок в высоту	Продолжить изучение прыжка в высоту с 5- 7 шагов разбега. Повторить челночный бег 3x10 м. Игра «День и ночь». Развитие быстроты.			
90	Прыжок в высоту	Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание». Продолжить изучение техники старта в челночном беге. Игра «Вызов». Развитие быстроты.			
91	Низкий старт	ОРУ без предметов. Продолжить изучение техники бега на 60 метров с низкого старта. Изучить метание мяча из положения скоростного шага. Игра «Гуси – лебеди»			
92	Метание мяча	Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику бега с низкого старта 30 – 40 метров. Продолжить изучение техники метания мяча с трех шагов разбега. Игра «Снайперы».			
93	Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Кросс 600 - 800 метров.			

94	Тестирование физических качеств	Тестирование: бег 30 м, подтягивание (м), поднимание туловища за 30 сек. (д). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.			
95	Тестирование физических качеств	Тестирование: бег 1000 м., прыжок в длину с места.			
96	Подвижные игры	Кросс 600 - 800 метров. Игра «Лапта»			
97	Основы знаний	Ознакомить с правилами игры в лапту. Техника безопасности при занятиях в лапту. Игра «В четыре стойки». Развитие быстроты.			
98	Удары по мячу с набрасывания партнером.	Изучить удары по мячу с набрасывания партнером. Игра «В четыре стойки». Развитие быстроты.			
99	Ускорения и перебежки.	Продолжить изучение удара по мячу с набрасывания партнером. Совершенствовать ускорения и перебежки. Игра «Перебежки под обстрелом».			
100	Ловля мяча с лета.	Изучить ловлю мяча с лета. Совершенствовать удар по мячу. Игра «Лапта»			
101	Ловля мяча с лета.	Изучить броски малого мяча в цель. Продолжить изучение ловли мяча с лета. Игра «Попади мячом».			
102	Самостоятельная организация и проведение игры «Лапта»	Продолжить изучение техники броска мяча в цель. Совершенствовать ловлю мяча с лета. Игра «Лапта».			

**Система оценки достижения планируемых результатов изучения предмета :**

Вопросы для учащихся 6 класса

1. Что такое закаливание?

- A) Переохлаждение или перегрев организма
- Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

2. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- A) Ходьбу
- Б) Наклоны
- В) Бег на длинную дистанцию

3. При развитии гибкости следует стремиться к:

- A) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- A) Выполнения с мячом в руках одного шага
- Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- A) Привычка к определенным позам;
- Б) Слабость мышц;
- В) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Здоровый образ жизни направлен на:

- A) Сохранение и улучшение здоровья
- Б) Развитие физических качеств
- В) Поддержание высокой работоспособности

7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- A) Малая двигательная активность, психологические стрессы
- Б) Переедание, алкоголизм, наркомания, курение
- В) Все перечисленное

8. Что означает слово «баскетбол»:

- A) Ворота
- Б) Сумка-мяч
- В) Корзина-мяч

9. . Бег на длинные дистанции развивает:

- A) Гибкость;
- Б) Быстроту;
- В) Выносливость.

10.. Девиз Олимпийских игр:

- A) «О спорт! Ты – мир!»;

Б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;  
В) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**Таблица оценки результатов учащихся 11-12 лет (девочки)**

Баллы	Бег 60 м	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	отжимание	Прыжки в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Метание мяча на дальность	Бег на коньках 100 м	Бег на лыжах 2 км	Бег 1500 м	Стрельба из пневматической винтовки
5	<b>10,8</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>165</b>	Достать пол ладонями	22	Преодолела дистанцию	<b>13.50</b>	<b>8.00</b>	<b>20</b>
4	<b>11,2</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>145</b>		<b>18</b>		<b>14.30</b>	<b>8.35</b>	<b>15</b>
3	<b>11,4</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>140</b>	Касание пола пальцами рук	<b>14</b>	Преодолела дистанцию с помощью партнера	<b>14.50</b>	<b>8.55</b>	<b>10</b>
2	<b>11,5 и более</b>	<b>8 и менее</b>	<b>6 и менее</b>	<b>139 и менее</b>		<b>13 и менее</b>		<b>14.51 и более</b>	<b>8.56 и более</b>	<b>9 и менее</b>

**Таблица оценки результатов учащихся 11-12 лет (мальчики)**

Баллы	Бег 60 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	отжимание	Прыжки в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Метание мяча на дальность	Бег на коньках 100 м	Бег на лыжах 2 км	Бег 1500 м	Стрельба из пневматической винтовки
5	<b>10,6</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	Достать пол ладонями	<b>34</b>	Преодолел дистанцию	<b>13.00</b>	<b>7.10</b>	<b>20</b>
4	<b>10,8</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>160</b>		<b>28</b>		<b>13.50</b>	<b>7.55</b>	<b>15</b>
3	<b>11,0</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>150</b>	Касание пола пальцами рук	<b>25</b>	Преодолел дистанцию с помощью партнера	<b>14.10</b>	<b>8.35</b>	<b>10</b>
2	<b>11,1 и более</b>	<b>2 и менее</b>	<b>11 и менее</b>	<b>149 и менее</b>		<b>24 и менее</b>		<b>14.11 и более</b>	<b>8.36 и более</b>	<b>9 и менее</b>

**Программно - методическое обеспечение образовательного процесса:**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. А.П. Матвеев – «Физическая культура», 6 класс, Москва «Просвещение» 2014.
2. А.П. Матвеев – «Физическая культура» Программа общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2019
3. Виленский М.Я Физическая культура: методические рекомендации для учащихся 5-7 классов «Просвещение» 2014.
4. Лях В.И. Физическая культура 5-7 классы , учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2010.
5. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы , учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2012.
6. Лях В.И. Физическая культура Комплексная программа физического воспитания, Москва «Просвещение» 2009.
7. Журнал «Физическая культура в школе».
8. Патрикеев А.Ю Арзуманов С.Г. Поурочные разработки по физкультуре для 6 класса. Издательство «Учитель», 2013.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.

## **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ :**

1. [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6) Федеральный портал Российской образование
2. edu - "Российское образование" Федеральный портал
3. edu.ru - ресурсы портала для общего образования
4. school.edu - "Российский общеобразовательный портал"
5. ege.edu - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена"
6. fero - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования"
7. allbest - "Союз образовательных сайтов"
8. fipi ФИПИ - федеральный институт педагогических измерений
9. ed.gov - "Федеральное агентство по образованию РФ".
10. obrnadzor.gov - "Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки"
11. mon.gov - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
12. rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".
13. «Физкультура на «5»,

## **Проектная деятельность:**

Составление презентации на тему «Как сохранить свое здоровье?»